УСЭЙН
БОЛТ
БЫСТРЕЕ МОЛНИИ
МОЯ АВТОБИОГРАФИЯ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Усэйн Болт – величайший атлет в мире. Шестикратный олимпийский чемпион и восьмикратный чемпион мира, за время выступлений установил 8 мировых рекордов. На страницах этой книги он рассказывает свою историю жизни на предельной скорости. Не скрывая ничего, делится своими эмоциями и размышлениями о победах, о профессиональном спорте, о девушках, о друзьях и врагах, о вере в Бога и вере в себя. Искренний рассказ легенды мирового спорта о семье, тренере, о золотых медалях и, главное, о себе самом, никого не оставит равнодушным.

- Усэйн Болт
  -
  - Глава 1. Я пришел в этот мир, чтобы бегать
  - Глава 2. Походка чемпиона
  - Глава 3. Мой злейший враг
  - Глава 4. Там, где простые люди робеют, суперзвезды наслаждаются Большим моментом
  - Глава 5. Жизнь на скорости
  - Глава 6. Здравый рассудок и сердце победителя
  - Глава 7. Преодоление Момента Невозврата
  - Глава 8. Боль или слава
  - Глава 9. Время действовать
  - Глава 10. Теперь получи свое
  - Глава 11. Экономика победы
  - Глава 12. Послание
  - Глава 13. Вспышка сомнения, время сожалений
  - Глава 14. Мое время пришло
  - Глава 15. Я – легенда
  - Глава 16. До России… и дальше
  - Благодарности
  - Приложения
    - 2001
    - 2002
    - 2003
    - 2004
    - 2005
    - 2006
    - 2007
    - 2008
    - 2009

- 2010
- 2011
- 2012
- 2013

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14
  - 15
  - 16
  - 17
  - 18
  - 19

Усэйн Болт
Быстрее молнии: моя автобиография

Usain Bolt
Faster than lightning. My story

Книга написана в соавторстве с *Мэттом Алленом*

© Usain St. Leo Bolt, 2013
© Лоленко А., перевод, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Глава 1. Я пришел в этот мир, чтобы бегать

Трасса 2000, Виньярд Толл, Ямайка
29 апреля 2009 года

Я вцепился в руль, когда мой «BMW M3 Coupe» перевернулся раз, потом второй, потом третий. Крыша машины отскочила и упала в канаву. Переднее стекло разбилось, выскочили подушки безопасности. Бах! Капот с хрустом смялся при столкновении с землей.

Было уже тихо, когда я осознал, что произошло. Наступила сверхъестественная тишина, сравнимая с напряженными и волнительными секундами на стартовой линии перед крупными забегами. Ш-ш-ш-ш! Ее нарушали только барабанящий дождь и постукивающая сигнальная лампочка. Это была, наверное, единственная вещь, которая до сих пор работала. Моя машина была смята в лепешку, а из двигателя шел дым.

В стрессовых ситуациях в сознании происходят просто сумасшедшие вещи. Я чувствовал, что что-то не так, но мне понадобилась пара секунд, чтобы понять: я вверх ногами, и ремень безопасности – единственная вещь, удерживающая меня на месте. Было очень странно искать раны на голове, руках, ногах, ступнях. К счастью, когда я потянулся, то не почувствовал никакой боли и аккуратно проверил все свои мышцы с ног до головы.

«Ух ты, я в порядке», – подумал я. *Я в порядке…*

Через долю секунды авария пронеслась у меня в голове, и – о Господи! – все оказалось плохо. Я ехал по сельской местности с двумя девушками, моими подругами из Кингстона. В тот день вечером «Манчестер Юнайтед» должен был играть в полуфинале Лиги чемпионов, и я так спешил посмотреть матч по телевизору, что пока мы ехали по ухабистым сельским дорогам близ Трелони, моего родного округа в северо-западной части Ямайки, я думал только об игре. Я сильно рисковал: время от времени слишком выжимал педаль газа, а один раз мы даже чуть не врезались во встречную машину. Она как раз обгоняла фургон, и, когда сворачивала в сторону, водитель не заметил нас, мы разъехались буквально в нескольких сантиметрах друг от друга.

Я посмотрел на девушку на пассажирском сиденье. Казалось, она спала.

«Как можно расслабляться на подобных дорогах?» – подумал

я.

Заметив, что она не пристегнута, я слегка подтолкнул ее локтем, чтобы разбудить.

– Послушай, пристегнись, – сказал. – А то в следующий раз, когда я резко заторможу, ты вылетишь вперед.

Мы съехали с проселочной дороги и направились по трассе 2000 к западу от Кингстона. Дороги Ямайки там более гладкие, и я наслаждался урчанием мотора и энергией колес, когда вдруг из ниоткуда впереди мелькнула вспышка, затем – громкий удар грома. Мы попали в сильнейшую тропическую грозу. Вжик! Неожиданно полил дождь, и капли застучали по стеклу, поэтому я включил дворники и прочистил тормоза, почувствовав, что скорость немного снизилась. Шины шипели, когда мы проезжали по глубоким лужам.

Всякий раз, когда шел дождь, я сбрасывал скорость ради безопасности. Машина была подарком спонсора за три золотые медали, выигранные на Олимпийских играх 2008 года, и я совсем недавно научился управлять таким мощным двигателем в специальной водительской школе на известном треке в Нюрбургринге. Я знал, как машина ведет себя на ровной поверхности, и понимал, что если переключу передачу на меньшую, компрессия машины естественным образом снизит скорость, но резкое торможение заблокирует колеса и заставит машину вращаться. И тогда я передумал, сдвинув ногу со сцепления в сторону.

Я был босиком – мне нравилось так водить машину, – и система автоматического контроля пробуксовывания находилась рядом с моей ногой, а несколькими днями ранее случилась забавная вещь: двигаясь на своем сиденье, я случайно задел кнопку, и шины немного потеряли управление на гудронированном шоссе. И на этот раз, сконцентрировавшись на дожде и дороге, я неосознанно сделал ту же ошибку и нажал на TRC кнопку ВЫКЛ. А дальше случилась чудовищная авария, которая чуть не стерла меня в порошок.

Я почувствовал небольшую тряску машины: тело должно потряхивать на скорости 80 миль в час.

79…

78…

77…

Моментально выделился адреналин, как будто должно было случиться что-то плохое. Это легкое дрожание и вибрирование были признаком того, что машина вышла из-под контроля. Это было уже не вождение, а езда на водных лыжах.

76…

75…

74…

Эй ты, успокойся!

Грузовик выскочил навстречу мне, взметая искры из-под колес, словно десятки разорвавшихся пожарных гидрантов. Он мчался быстро, и, когда проносился мимо нас, следом вплотную выскочила другая машина. Бах! В мгновение ока мою машину закрутило, управление вышло из-под контроля, и я заскользил по дороге, словно хоккейная шайба по льду. Я ничего не мог поделать. Я чувствовал, как мое тело вдавилось в сиденье, а перегрузка мотала его из стороны в сторону. Девушка рядом со мной проснулась. Ее глаза широко раскрылись, и она громко закричала:

«А-а-а-а-а-а-а!»

Машина понеслась по тропинкам, и я видел, как она слетела с главной дороги. Не самая приятная вещь наблюдать, как от тебя удаляется дорога, а впереди виднеется канава. И вот тогда я понял, что сейчас произойдет с нашими задницами. Я уперся одной рукой в крышу, подготавливая себя к удару, и крепко сжал руль другой в отчаянной попытке как-то восстановить контроль над машиной.

Оно приближается, приближается… О боже, неужели это оно?

Я с ужасом думал о том, что машину могло подбросить вверх, а потом закружить с новой силой.

«Пожалуйста, не переворачивайся, – просил я, – только не переворачивайся!»

Мы перевернулись.

Мир полетел вверх тормашками. Я чувствовал себя одеждой для тренировки в работающей стиральной машинке, вращающейся снова и снова. В переднем окне мелькали деревья, небо, дорога. *Деревья, небо, дорога. Деревья, небо, дорога*… Затем мы с грохотом свалились в канаву. Все накренилось вперед, и я оказался вверх ногами. Надулись подушки безопасности, и по всей машине раздался звон: вниз полетели ключи, монеты, мобильники – а затем наступила странная тишина, зловещее спокойствие, когда ничего больше не тряслось и не громыхало, только постукивали индикатор поворота и капли дождя за окном.

Я был жив. В общем-то, мы все были живы.

«О, ты цел и невредим», – подумал я, с трудом открывая дверь.

Но только Бог знал, как и почему.

Иногда люди рассказывают о том, как у них навсегда поменялся образ мышления после опасных ситуаций и

смертельных происшествий. Для меня авария на трассе 2000 была как раз таким моментом, после нее я уже не мог смотреть на мир так же, как прежде. Мы выжили. Но каким образом? Все были ошеломлены аварией, особенно после того, как машина трижды перевернулась.

Все понимали, что превышение скорости – моя вина, но я не ожидал, что быстрая езда и лошадиные силы могут убить, и через несколько часов после аварии все еще переживал эмоции везучего водителя, выжившего в аварии. Мне было стыдно перед своими друзьями, которые получили синяки и ссадины. Я испытывал стресс, трепетал, меня одолевали мысли, что я чуть не стал причиной смерти людей, я постоянно прокручивал в голове, что ехал слишком быстро, колеса вышли из-под контроля, и на скорости 70 миль в час меня подбросило вверх, а затем снесло в канаву.

Правда заключалась в том, что я должен был погибнуть. Все газеты назавтра пестрели бы ужасными заголовками:

«Всемирно известный легкоатлет ушел в расцвете своей славы». «САМЫЙ БЫСТРЫЙ ЧЕЛОВЕК НА ЗЕМЛЕ ПОГИБ». «Золотой олимпийский чемпион и мировой рекордсмен на 100, 200 и 4x100 метров прожил короткую жизнь и погиб молодым».

> Я давно разгадал замысел Бога – оставить меня целым и невредимым, чтобы следовать пути, который он избрал для меня, когда я еще ребенком бегал по лесу на Ямайке. Теперь моя теория подтвердилась.

То, что я остался жив, было чудом. Все части тела были в порядке, нигде ни синяка, ни ссадины, только порезы от колючек. Несколько длинных шипов срезали мне кожу на голых ногах, пока я выбирался из-под обломков, и раны были достаточно глубокими, но все эти повреждения казались такой малостью по сравнению с тем, что могло случиться.

«Серьезно? – подумал я, когда приехал домой из больницы на следующий день. – На мне нет ни одной царапины – как такое могло произойти?»

Спустя недели, когда ужас случившегося немного притупился, я взглянул на фото своего покореженного автомобиля, и что-то внутри меня вдруг случилось. Что-то огромное. Это было понимание, что моя жизнь была кем-то спасена, и, скорее всего, не производителем подушек безопасности или заранее пристегнутым ремнем. Какая-то высшая сила сохранила мне жизнь. Божественное Провидение.

Я счел аварию посланием небес, знаком того, что выбран, чтобы стать Самым Быстрым Человеком на Земле. Я давно

разгадал замысел Бога – оставить меня целым и невредимым, чтобы следовать пути, который он избрал для меня, когда я еще ребенком бегал по лесу на Ямайке. Теперь моя теория подтвердилась. Я всегда знал, что все в жизни происходит не просто так, потому что моя мама верила в Бога. Эта вера становилась для меня все важнее по мере того, как я взрослел, поэтому в моем сознании автокатастрофа была сообщением и предупреждением, божественными словами, вспыхнувшими большими неоновыми огнями.

«Эй, Болт, – я словно читал эти слова. – Я подарил тебе такой талант, со всеми победами и мировыми рекордами, поэтому хочу предостеречь тебя. Отнесись к происшедшему более серьезно. Води машину аккуратнее. Береги себя».

И знаете что? Он оказался прав. Тот, Кто Наверху, преподнес мне бесценный подарок. Мои глаза раскрылись: на мне лежала рука Бога, Он привел меня в этот мир, чтобы бегать – *бегать быстрее, чем все другие атлеты.*

И это были отличные новости.

Глава 2. Походка чемпиона

Я жил ради крупных чемпионатов, и именно для этого мне была дана жизнь. Обычно в гонке я завожусь и стремлюсь выиграть, потому что во мне сидит чертовски сильный дух соперничества. Он проявляется на крупных спортивных соревнованиях, когда надо выиграть золотые олимпийские медали и стать мировым рекордсменом. В эти моменты я напорист и целеустремлен, а в остальное время психологически совершенно спокоен. Настоящая моя страсть рождается по-другому. Дайте мне большую сцену, битву, вызов, и тогда со мной что-то происходит. *Я становлюсь настоящим*. Я расправляю спину и двигаюсь на несколько секунд быстрее. Я разогреваю сухожилия, чтобы выиграть гонку. Поставьте передо мной большие преграды, например, олимпийский титул или агрессивного противника, такого как спринтер с Ямайки Йохан Блейк, и я завожусь – во мне просыпается аппетит.

Школа Вальденсия в Шервуде, деревеньке в округе Трелони, стала первой ареной моего успеха. Я был долговязым восьмилетним ребенком, чересчур энергичным и постоянно ищущим приключений. Забавно, что, хотя я бегал чертовски много, мой потенциал бегуна впервые заметил один из моих учителей – мистер Дейвер Нугент, который был пастором и школьным фанатиком спорта. Уже тогда я быстро бегал и любил крикет, но даже не подозревал, что могу сделать что-либо иное со своей скоростью, кроме как играть в шары. Однажды, когда мы проводили матч на школьном поле, мистер Нугент отвел меня в сторону. На днях было намечено спортивное мероприятие, и он хотел узнать, не выступлю ли я в соревновании по бегу на 100 метров.

Я пожал печами. «Может быть», – сказал я.

С первого класса на Ямайке все занимаются спортом и бегают наперегонки, но тогда я не был самым быстрым ребенком в школе. В Вальденсии был другой мальчик, по имени Рикардо Геддес, который бегал быстрее меня на короткие дистанции. Мы гонялись друг за другом по улицам или на спортивном поле ради забавы, и, хотя мы ничего не ставили на победу, состязательный азарт подсказывал мне принимать эти забеги всерьез. Каждый раз, когда он меня обыгрывал, я буйствовал или даже плакал.

> Дайте мне большую сцену, битву, вызов, и тогда со мной что-то происходит. Я становлюсь настоящим.

– Эй, я это так не оставлю! – вопил я каждый раз, когда он подводил меня к воображаемой ленточке финиша.

Самой большой проблемой для меня тогда было то, что я не мог начать спринт достаточно быстро. Я стартовал целую вечность. Хотя я был слишком юн, чтобы понимать механику гонки, уже тогда чувствовал, что мне мешает слишком большой рост. Чтобы избавиться от воображаемых блоков, мне требовалось больше времени, чем невысокому ребенку. Я чувствовал прогресс и догонял Рикардо, только если мы бежали на более длинное расстояние, скажем, 150 метров, но на 60-метровке у меня не было шансов.

Но мистер Нугент считал по-другому.

– Ты можешь стать спринтером, – сказал он.

Я не воспринял это всерьез и просто выбросил из головы.

– Я же вижу твою настоящую скорость при разбеге в игре в кегли – сказал он. – Ты быстр, очень быстр.

Но он меня не убедил. За исключением моих гонок с Рикардо, спортивное поле и дорожки не интересовали меня. Мой отец Уэлсли был помешан на крикете, как и все мои друзья. Мы практически только об этом и говорили. Никто и не помышлял о стометровках или длинных забегах в школе, хотя я замечал, что некоторые взрослые в Трелони увлекались этим. Самым большим удовольствием для меня было добежать до крикетной калитки. Быстрый бег был всего лишь инструментом, чтобы обыграть бэтсмена, так же как мой рост и сила.

А затем мистер Нугент стал действовать хитростью. Он просто подкупал меня едой.

– Болт, если ты обгонишь Рикардо на школьном спортивном забеге, я угощу тебя обедом, – говорил он, зная, что истинный путь к сердцу мальчика лежит через его желудок.

«Вау, этот паршивец, кажется, серьезно!» Комплексный обед был серьезной взяткой: он состоял из сочной куриной грудки, жареного сладкого картофеля, риса и гороха. Вот так неожиданно появился стимул – приз. Мысль о вознаграждении будоражила меня тогда так же, как в дальнейшем на крупных чемпионатах. Так я оказался в преддверии своей будущей звездной жизни.

И вот представился случай сразиться двум сильным бегунам Вальденской школы, и ничто не мешало мне победить.

– Хорошо, мистер Нугент, – сказал я, – ну, если так…

День спорта был важным событием в Вальденсии – типичной сельской начальной школе Ямайки. Ряд небольших одноэтажных строений находился на вершине холма, окруженного тропическим лесом. Кокосовые деревья и дикие кустарники росли вокруг этих зданий, потолки классов были сделаны из помятого

олова, а стены выкрашены в яркие цвета – розовый, синий и желтый. У нас было спортивное поле с воротами, площадка для крикета и беговой трек, который представлял собой ухабистую лужайку, маркированную черными полосами, выжженными на земле газолином. У финишной черты была будка. В день гонок мне казалось, что вся школа вышла на лужайки, чтобы поддержать бегунов.

> Победа была похожа на взрыв, это были острые ощущения. Радость, свобода, удовольствие – все обрушилось на меня разом. То, что я пришел первым, было мощно, особенно в столь крупном мероприятии, как гонки в День спорта в школе, – эта победа официально сделала меня самым быстрым ребенком в Вальденсии.

Мое сердце бешено колотилось, и это событие казалось мне столь же значимым, что и финал Олимпийских игр. Но когда мистер Нугент крикнул: «Вперед!», со мной произошло что-то невиданное. Я быстро вскочил и промчался через весь трек, подстегиваемый идеей своих первых соревнований. Впервые я слышал, как Рикардо бежит за мной. Он тяжело дышал, но я его не видел, а я знал еще с наших уличных гонок, что это было хорошим знаком. По мере того как мелькала дорожка, я вообще перестал его слышать, что было еще лучше. Мои более длинные шаги позволили мне оторваться на приличное расстояние, и через 100 метров меня уже не было видно. Рикардо не было около меня. К тому моменту, как я достиг финишной ленточки, я уже оторвался от него на много метров. Вот так я принял участие в своих первых больших гонках.

Бах! Победа была похожа на взрыв, это были острые ощущения. Радость, свобода, удовольствие – все обрушилось на меня разом. То, что я пришел первым, было мощно, особенно в столь крупном мероприятии, как гонки в День спорта в школе, – эта победа официально сделала меня самым быстрым ребенком в Вальденсии. Впервые эйфория от крупных соревнований заставила меня воспринять бег серьезно. До мировых рекордов и золотых медалей было еще далеко, но моя победа над Рикардо подтолкнула меня вперед. Я стал чемпионом и, когда бросился на землю после финишной черты, уже точно знал одну вещь: быть первым – хорошо.

В моем доме есть старая фотография, я смеюсь каждый раз, когда на нее смотрю. На фото мне примерно семь лет, и я стою на улице рядом со своей мамой Дженнифер. Даже тогда я уже был практически с нее ростом, да и смотрюсь долговязым в узких

черных джинсах и красной футболке. Я крепко сжимаю мамину руку и наклоняюсь к ней с таким выражением лица, что сразу понятно: «Чтобы добраться до меня, вам сначала придется иметь дело с ней!» Это было счастливое время.

Я был маминым сыночком тогда, остаюсь им и сейчас, а плакал я единственный раз в жизни, когда что-то огорчило мою маму. С отцом мы были друзьями, я его сильно любил, но между мной и мамой была особенная связь, может быть, потому что я был ее единственным ребенком, и она меня сильно избаловала.

Моим домом был Коксит, маленькая деревенька близ Вальденсии и Шервуда, и, надо признаться, это было чудесное место, окруженное пышными деревьями и дикими кустами. В округе жило не так уж много людей: на каждые сто метров приходилось одно или два жилища, и наш старый дом был простым одноэтажным строением, взятым отцом в аренду. Ритм жизни был очень медленным. Машины проезжали через деревню редко, и дороги были практически пустыми. Что-то похожее на пробку возникало тогда, когда на улице собиралось несколько друзей на машинах.

Представить, насколько деревня была уединенной, можно, зная, что раньше этот район назывался Округ Борьбы и здесь была оборонительная крепость Ямайки, в которой в 1700-х годах жили мароны – беглые рабы из Вест-Индии. Мароны использовали район как базу и нападали на английские форты в колониальное время. Если не учитывать суровый образ жизни маронов, то Коксит и Шервуд можно было бы считать благословенными местами. Погода здесь всегда стояла отличная, солнце было жарким, и даже если небо иногда заволакивало тучами, то ненадолго. Я помню, что мы называли дождь «жидким солнцем».

Несмотря на прекрасный климат, туристы здесь бывали редко, и во всех туристических проспектах писали примерно одно и то же: «Эй, вы можете добраться туда только на машине, при этом дорога оставляет желать лучшего: она петляет сквозь бурную растительность и вся в рытвинах. С одной стороны дороги течет быстрая река, а с другой стороны раскинулись густые джунгли, остерегайтесь полоумных куриц, которые так и норовят попасть под колеса. Через 30 минут пути вы попадете в Коксит, маленькую деревеньку в долине… Однако это стоит усилий. Место райское».

Вы не удивитесь, если узнаете, что мой детский образ жизни напрямую связан с тем, что я стал олимпийской легендой. Приключения ждали меня повсюду, даже в собственном доме, где я носился с того момента, как встал на ноги, потому что был самым гиперактивным ребенком на свете. А еще сложно

представить, но я родился очень крупным – девять с половиной фунтов. Я был таким тяжелым, что, как рассказывал мне папа, нянечки в роддоме даже шутили по поводу моих размеров.

«Боже, похоже на то, что этот ребенок уже давно ходит по земле», – говорили они, поднимая меня.

Если физические параметры были первым подарком от Того, Кто Наверху, то вторым стала моя неуемная энергия. Я был очень быстрым с самого рождения. Я не прекращал двигаться и, как только научился ползать, начал все исследовать. Ни диван, ни комод не остались вне зоны недосягаемости, а излюбленным моим предметом стал спортивный комплекс. Я не мог спокойно сидеть и стоять на одном месте дольше секунды. Я все время что-то делал, куда-то лез, и моим родителям было очень сложно справляться с моим напором. И однажды, после того как я в очередной раз ударился об дверь или во что-то врезался, родители повели меня к врачу, чтобы выяснить, что со мной не так.

– Мальчик все время двигается, – сказал папа. – У него слишком много энергии. Возможно, с ним что-то не так.

Врач сказал, что мое состояние называется гиперактивностью и пока ничего нельзя сделать, остается только ждать, когда я это перерасту. В то время моя активность создавала для родителей серьезные проблемы, их утомляла неизвестно откуда взявшаяся бешеная энергия. Ни мама, ни папа не были легкоатлетами в молодости. Да, они занимались бегом в школе, но не на том уровне, которого я вскоре достиг. Единственный раз я видел одного из родителей в спринте, когда мама гналась по улице за сбежавшей из кухни дикой птицей, схватившей приготовленную к обеду рыбу. Это напоминало американского олимпийского чемпиона в беге на 200 и 400 метров Майкла Джонсона. Мама гналась за птицей, пока та не бросила рыбу и не скрылась в лесу, опасаясь за судьбу своих перьев. Я всегда шутил, что мои физические данные у меня от отца (он был выше шести футов ростом и такой же тощий, как и я), но от мамы мне достались бойцовские качества и талант побеждать.

Ритм жизни в Трелони устраивал моих родителей. Они оба были сельскими жителями и не хотели жить в продвинутых и бойких местах вроде Кингстона, но даже в глуши они много работали. Им никогда не приходило в голову уйти на отдых. Отец работал менеджером в местной кофейной компании. Много кофейных плантаций располагалось в соседней области Виндзор в нескольких милях к югу от Коксита, и обязанности отца заключались в контроле того, чтобы кофе попадал на крупные фабрики Ямайки. Он всегда вставал рано и разъезжал по стране

из одного округа в другой. Часто он возвращался домой поздно вечером. Если маленького меня укладывали спать до шести-семи часов вечера, я мог не видеть отца несколько дней, потому что он работал, работал и работал.

Мама придерживалась тех же взглядов относительно работы. Она была портнихой, и дом всегда был завален тканями, булавками и нитками. Каждый в деревне, кому нужно было починить одежду, приходил к нам, и если мама не кормила меня или не снимала с занавески, то все время что-то зашивала, подшивала или пришивала пуговицы. Позже, когда я подрос, стал ей помогать и вскоре научился накладывать кайму, шить и скалывать булавками ткани. Теперь я уже знал, что делать, если у меня распоролась футболка, хотя всегда просил маму помочь мне. Если она понимала, как что-то работает, например утюг, то могла починить в случае поломки. Я думаю, что одной из причин, почему я был так беспечен, будучи ребенком, была мамина готовность все решить и все исправить.

> Приключения ждали меня повсюду, даже в собственном доме, где я носился с того момента, как встал на ноги, потому что был самым гиперактивным ребенком на свете.

В Коксите я никогда не голодал, поскольку жил в фермерском поселке, и мы питались тем, что произрастало в округе, а этого было немало: батат, бананы, кока, кокосы, ягоды, тростник, желейные деревья, манго, апельсины, гуава. Все росло буквально на заднем дворе, и маме никогда не приходилось ходить в супермаркет за фруктами. Каждый сезон приносил свои плоды, и я всегда ел, что хотел. Бананы свисали с деревьев, поэтому я просто протягивал руку и срывал их. Было неважно, есть у меня карманные деньги или нет, но если вдруг в животе урчало, я находил дерево и срывал фрукты. Сам того не сознавая, я соблюдал полезную диету, и это помогало мне сохранять силу и здоровье.

А затем начались тренировки.

Дикий кустарник Коксита был естественной площадкой. Как только я выходил из дома, то сразу же мог заниматься физическими упражнениями. Всегда было место, где поиграть, побегать и даже полазить. Лес представлял собой площадку для тренировок любого начинающего спринтера с участками, очищенными от деревьев, и полосами препятствий, сооруженными из поваленных кокосовых деревьев. Тогда и речи не было о том, чтобы сидеть весь день и играть в компьютерные игры, как делают современные дети. Мне нравилось быть на

свежем воздухе, везде лазить, все изучать, бегать босиком как можно быстрее.

Посторонним леса могли показаться страшными и дикими, но для нас, детей, это было безопасное место. Там не водились преступники, и в зарослях сахарного тростника не было ничего страшного. Единственная неприятность, которая встречалась в лесу, – это ямайский желтый питон, но и он был неопасен, люди часто даже не обращали внимания, когда он проскальзывал в дома. Правда, я слышал об одном парне, который нападал на змею с мачете, а затем выбрасывал мертвое тело на улицу, там, чтобы убедиться, что змея точно мертва, он давил ее колесами своей машины, а затем сжигал труп. Такой вот своеобразный стиль борьбы с вредителями очень в стиле Трелони.

Я бегал повсюду, и все, что я хотел делать, – это везде лазать и заниматься спортом. Когда мне было лет пять-шесть, я влюбился в крикет и играл в него всякий раз, когда меня выпускали на улицу. При любой возможности я гонял крикетные мячи с друзьями. В большинстве случаев мы пользовались для игры теннисными мячами, но если все шесть мячей улетали в лес или попадали в соседский коровник, то их заменяли резиновые полоски или старые шнурки. Мы часами играли самодельными шарами в боулинг или подбрасывали их в воздух. Когда же речь заходила об изготовлении калиток, я оказывался еще более находчивым – залезал на ствол бананового дерева и срывал большой кусок древесины, затем вырезал в коре три столбика и вычищал середину до тех пор, пока она не становилась плоской. Так она стояла на земле. Еще более оригинальной была игра с кучей камней, заменяющих мячи, и поломанной коробкой в качестве калитки.

В жизни не всегда были только забавы. Случалась повседневная работа по дому и даже ребенком: о господи, мне приходилось иногда работать. Папа опасался, что я унаследую его гены трудоголика, и поэтому всегда просил меня выполнять более легкую работу по дому, например подметать. Практически всегда мне это даже нравилось, но если я вдруг убегал, отец начинал ворчать.

«О, наш мальчик ленив, – говорил он время от времени. – Он должен больше помогать по хозяйству».

По мере того как я взрослел и крепнул, меня просили выполнять более сложную работу по дому, а вот это я уже ненавидел. У нас тогда не было водопровода, и моей обязанностью стало носить ведра из ближайшего источника на наш двор, где запасы воды хранились в четырех больших бадьях. Каждую неделю, если отец был дома, я должен был их наполнять,

а это не сулило ничего хорошего, потому что в одну бадью вмещалось 12 ведер, что означало 48 походов к реке и обратно. Ведра были тяжелыми – это было суровым испытанием, и я готов был променять такую обязанность на любую другую работу.

В конце концов я понял, что мне необязательно делать 48 ходок за водой, так как это было слишком долго, и стал брать сразу два ведра и тащил такой вес, несмотря на болезненное напряжение. Я мысленно срезал углы, но все-таки таскание двух ведер за раз развивало меня физически: я чувствовал, как спина, руки и ноги становились крепче с каждой неделей. С помощью домашних обязанностей я накачал себе мышцы без походов в тренажерный зал и поднятия штанг. Так моя лень сделала меня сильнее. В сочетании с прогулками, лазанием и бегом работа по дому помогала мне становиться более сильным и выносливым человеком.

Забавно, но моя мама никогда не заставляла меня делать то, чего я не хотел, особенно если рядом не было отца. Если я слишком сильно жаловался на тяжелые ведра, мне это порой сходило с рук, и он об этом не узнавал. Нотации начинались только тогда, когда отец приходил домой пораньше и замечал, что я отлыниваю. И тогда он начинал ворчать, что мама слишком любит меня, и полагаю, небезосновательно, но я был ее единственным ребенком, поэтому с мамой наладилась особая связь.

Однако иногда отец бывал слишком строг: ему не нравилось, что я уходил из дома. Если отец был рядом, а я играл, то он настаивал, чтобы я находился в поле его зрения, а лучше во дворе. Но когда папа уходил на работу, мама разрешала мне носиться там, где я захочу. И все же я был покорным. Где бы я ни был, я всегда прислушивался к реву отцовского мотоцикла, который шумел при спуске с холма в деревню. И как только я слышал звук мотора, то сразу бросал все, чем в данный момент занимался, и стремглав мчался домой, обычно успевая раньше, чем у папы возникнут подозрения.

Иногда я убегал поиграть в дом своего друга – он жил на клочке земли как раз на пути возвращения отца домой. Прислушиваться к приближению старого отцовского мотоцикла там было сложнее, но я нашел уловку. Когда я ускользал из дома, то брал с собой нашу собаку Брауни. Если вдруг вдалеке раздавалось гудение мотоцикла, уши Брауни поднимались задолго до того, как этот шум мог услышать человек. Как только собака подавала мне этот знак, я уже был готов вскочить и бежать. Так пес научил меня тому, что в дальнейшем станет главным в моей жизни:

Прислушаться к выстрелу…

Бах!

Перепрыгнуть через препятствие и бежать, бежать, бежать…

Моим первым тренером стала собака. Поразительно!

Я хочу еще кое-что рассказать про свою семью. У меня был младший брат Садики и старшая сестра Кристина, но у нас были разные матери. Это прозвучит дико для многих людей, но такой семейный расклад часто встречается на Ямайке. У моего отца были дети от двух других женщин, и когда я родился, мои родители не были женаты. Однако мою маму это не сильно беспокоило, и всякий раз, когда Садики или Кристина приезжали погостить к нам в Коксит, она относилась к ним, как к собственным детям.

Даже когда я подрос и стал разбираться в сложностях любви и брака, ситуация в моей семье никогда меня не смущала. Папа и мама поженились, когда мне было 12 лет, и единственное, что стало поводом для расстройства в этот день, – непозволение стать «мальчиком с кольцами», или, как это обычно называют, «дружкой» на свадьбе. Я хотел сам передать обручальные кольца своему отцу во время церемонии, но эта обязанность была поручена кому-то другому из деревни, возможно, потому что тогда я был слишком юн.

Меня никогда не волновало, что у брата и сестры другие матери, для меня это было чем-то естественным. Так или иначе, общение в наших семьях строилось на дружбе и теплых взаимоотношениях. Мы не чувствовали напряженности, даже когда в разговоре заходила речь о чем-то достаточно личном. Я очень близок с родителями и говорю с ними обо всем, даже сейчас в телефонных разговорах часто затрагивается тема их интимной жизни, особенно когда отец хочет чем-то поделиться.

Это странно. Я могу говорить с папой обо всем: погоде, машинах, – но все равно разговор заканчивается в их спальне. Помню, как однажды разговаривал с ними по телефону по громкой связи и начал разговор со слов: «Эй, пап, как дела?», и в тот же момент речь зашла о сексе.

– Привет, Усэйн, – сказал он. – Я отлично. Твоя мама тоже отлично. Мы сейчас тут немного шалим…

Я не мог в это поверить. Это была картина, которую я вовсе не хотел представлять.

– Что?! – воскликнул я. – Боже! Мам, заставь его прекратить!

Но чаще всего я относился к этому с юмором, потому что разговоры в таком духе слышал годами, еще с тех пор, как был совсем маленьким. Иногда приятели отца, проезжая мимо нашего дома на работу часов в шесть утра, выкрикивали из своих машин

всякие скабрезности и грубые слова.

Первый раз я осознал, что не все в этой жизни совершенно, когда впервые столкнулся со смертью. Умер мой дедушка, мамин отец. Он поскользнулся на мокром полу, когда нес вязанку дров, и ударился головой. Дедушка потерял сознание. Это случилось на моих глазах, и я не знал, что делать, глядя на него бездыханного. Я чувствовал себя беспомощным. Мне было всего девять лет, и тогда я ничего не знал о правилах первой помощи. Я запаниковал и бросился в соседнюю комнату за взрослыми. Когда пришли мама и соседи, мне сказали, что я ничем не мог помочь. У дедушки случился сердечный приступ, а поскольку Коксит был отдаленным поселком с плохими дорогами, то родители не смогли моментально доставить его в больницу. Дедушка умер вскоре после случившегося.

В детстве я не понимал смерти. Я ничего не чувствовал, потому что по-настоящему не осознавал, что происходит. Я видел, что все были грустными, когда мы пошли на похороны, что все плакали, особенно мама и ее сестры, но в силу возраста я не испытывал той же боли. Для меня было ужасно, что мама расстроена, но я был слишком мал, чтобы понимать, что такое смерть и похороны. После похорон я снова пошел играть с друзьями.

Религия меня тоже смущала, а она много значила для моей семьи, особенно для мамы. Она принадлежала к христианской церкви адвентистов седьмого дня, и мы ходили на службу каждую субботу, потому что именно этот день у них почитается особо. Отец же не был столь усерден. Он ходил с ней, может быть, дважды в год: на Рождество и в канун Нового года, но, несмотря на то что религия была для него не столь важна, отец уважал мамины убеждения. Мама пыталась заинтересовать и меня религией, но не слишком усердно. Она читала мне Библию, чтобы научить отличать хорошее от плохого, но никогда не навязывала свою веру, чтобы не отвратить меня полностью.

«Если я сильно принуждаю людей к чему-либо, они просто назло делают все наоборот», – сказала она мне однажды.

Несмотря на ее мягкий подход, мне не очень нравилось ходить в церковь. По мере того как я взрослел и стал ходить на спортивные мероприятия, я особенно радовался, когда они проходили по выходным, потому что это означало, что мне не придется идти на службу. Тогда мама стала приучать меня к утреннему служению Богу – 20 минут богопочитания: пение молитв, разговоры о Боге и чтение Библии. В этом случае она смирялась с тем, что в эти выходные я не пойду в церковь.

Такая религиозная практика затягивала меня, и с возрастом я

все чаще стал обращаться к вере, особенно когда осознал, что мне дан дар свыше. Я замечал, что часто Бог помогает тем людям, которые стремятся помочь себе сами. Каждый раз, когда я находился на стартовой линии и знал, что выполню задачу, которую поставил с утра тренер, я сжимал распятие на моей шее, бросал взгляд на небо и просил Его помочь и послать мне сил.

После этого короткого разговора все и случалось.

* * *

Суператлет не может просто встать на стартовую линию на забеге и победить без предварительной усиленной работы. Он не может рассчитывать на золотые медали или мировые рекорды без самодисциплины. И, поверьте, в доме Болта была и тяжелая работа, и дисциплина – *серьезная дисциплина*.

Мой отец был заботливым и любящим родителем и делал максимум возможного. Но также он был настоящим хозяином в доме, строгим консервативным отцом, и для него всегда были важны манеры и уважение. Я не был плохим ребенком, но если вдруг переступал границы, отец всегда читал мне нотации. А если я переступал границы сильно, он мог не только повысить голос, но и ударить меня, потому что придерживался традиционных, патриархальных методов воспитания, именно так поступал и его отец. Вот этих побоев я всегда боялся.

В наши дни суровое домашнее воспитание многие люди считают неприемлемым, но оно распространено на Ямайке, где детей часто наказывают, когда они учиняют беспорядок или что-нибудь вытворяют. И я от них ничем не отличался – меня били по заднице каждый раз, когда я совершал подобные проступки, и я уже мог предугадать, за что меня ждет порка. Если я был виноват перед отцом, то уже через несколько секунд мог понять, стоит ли готовиться к побоям.

Если он был явно сердит, то я знал, что мой зад спасен и можно будет отделаться дискуссией. В таких случаях он просто говорил, говорил и говорил, а поскольку это было любимое занятие, то говорил отец долго. Порка была крайним методом, я догадывался, что меня сейчас отстегают, если отец был внешне спокоен. Когда я шалил дома, меня наказывали ремнем. Если я дурачился за пределами дома и был пойман с поличным, тогда действительно было больно. Удар! Еще удар! Каждый удар чертовски жалил, у меня выступали слезы, но я не возмущался порке. Таким способом меня научили различать плохое и хорошее и сделали тем, кем я являюсь сегодня.

Видите ли, уважение было для моего отца тем, с чем не шутят. Для него были важны хорошие манеры, и он хотел сделать это моими ценностями, чтобы я вырос вежливым и благовоспитанным человеком. И он всегда показывал пример. Отец всегда был со всеми учтив и требовал, чтобы люди к нему относились так же. Если кто-то был с ним груб, то отец этого не терпел. Неважно, кем являлся этот человек в Шервуде или чем занимался, но если он входил в наш дом без должного уважения, отец указывал на дверь.

Временами я ненавидел постоянное требование отца быть вежливым. Я помню, как он наставлял меня говорить всем встречным «Доброе утро!», когда я в возрасте пяти-шести лет начал ходить в Вальденсию, приветствовать абсолютно всех – неважно, кто они или чем заняты. Это выглядело нелепо. По пути в школу я мог пожелать доброго утра 20 незнакомым людям. Должно быть, я казался ненормальным с этими бесконечными «доброе утро!», «доброе утро!»…

В большинстве случаев мне улыбались в ответ, но была одна пожилая дама, настоящая бой-баба, которая стояла у своих ворот, когда я встречал ее изо дня в день. Помня, чему учил меня отец, я всегда кивал и говорил: «Доброе утро!», но она мне никогда не улыбалась и не отвечала. Она только смотрела. Поначалу я просто терпел. Я здоровался с ней ежедневно, зная, что она меня проигнорирует, но однажды я потерял терпение.

«К черту все это! – подумал я. – Почему я должен желать ей доброго утра, если она специально не замечает меня?»

Как обычно, поравнявшись со знакомым домом и заметив хозяйку, стоящую на привычном месте, я просто прошел мимо. Не было ни поклона, ни вежливого «Доброе утро!». Я выбросил это из головы, но не учел, что на Ямайке детская грубость всегда вызывала недовольство. Когда я вернулся домой, то не поверил своим глазам: она стояла в нашей передней и выглядела очень разгневанной. Тетка смерила меня суровым взглядом. Ее руки были сложены на груди, она постукивала каблуком. Ей не хватало только булавки, чтобы уколоть меня. В ту же секунду отец схватил меня за шиворот.

– Болт, – сказал он тихо и спокойно – верный признак того, что я серьезно вляпался. – Разве я не просил тебя говорить «Доброе утро!» абсолютно всем без исключения по дороге в школу?

– Но, папа, я говорил этой даме «Доброе утро!» каждый день, а она никогда…

– Всем без исключения – повторил он снова.

Как же я был зол на эту пожилую женщину! За нее мне

вкатили небывалую порку, но это стало хорошим уроком. По мере того как удары обрушивались на мою спину, я все больше ценил важность хороших манер и уважения. С тех пор я уже никого не игнорировал. Да просто не посмел бы.

Глава 3. Мой злейший враг

Я появился в Вальденсии в школьной форме цвета хаки и сразу же нашел друзей. Я был энергичен, с хорошими манерами, поэтому легко сходился с любыми людьми, но особенно мне нравились ребята, увлеченные крикетом, я дружил со всеми, кто имел биту и мячи. Моим другом стал парень по имени Нугент Уолкер Джуниор, потому что он заводился так же, как и я, особенно во время просмотров игр Кортни Волша и Брайна Лары по телевизору, больше всего времени мы проводили, ударяя по шестеркам на школьном поле.

Нугент жил недалеко и обычно поджидал меня у своего дома, чтобы вместе идти в школу. Мы стали неразлучны. Практически сразу друзья прозвали его ЭнДжей – по инициалам; а через некоторое время все в школе стали и меня называть ВиДжей. Я понятия не имел, что это значит, но не обращал особого внимания на это прозвище, потому что свое настоящее имя терпеть не мог. Никто не мог произнести его правильно, и меня называли то Юууусэйн, то Ооосэйн, когда я знакомился с кем-то. Некоторые дети называли меня Инсейн, что означало душевнобольной. Но по-настоящему я оценил сложность произношения своего имени, только когда в высшей школе ко мне стали обращаться девчонки.

– Йо-сэйн! Йо-сэйн! – ворковали они.

«Вот как, – подумал я, когда услышал это впервые. – Мое имя звучит совсем даже неплохо, когда девчонка произносит его на улице!»

В школе я учился хорошо, особенно по математике, и, когда начались занятия, сделал важное открытие: оказалось, что мне нравится соревноваться! Как только у какого-нибудь ученика возникали сложности у школьной доски, я тут же бросался на выручку. Часто в решении примеров со мной состязался ЭнДжей, и вот тогда во мне просыпался инстинкт бойца. За что бы я ни брался, я должен был выйти победителем. Я должен был выиграть во что бы то ни стало. Первое означало все, второе – ничего. Проигрывать я ненавидел.

Быстро пролетели первые годы в школе, за это время спорт стал моим любимым делом. Благодаря тренировкам в диких лесах Коксита, я бегал очень быстро. В крикете, когда я был боулером, то мог на большой скорости добежать до калитки. Мои физические данные давали мне преимущества перед другими учениками, потому что я вырос высоким парнем. Уже в возрасте восьми лет я добегал до калитки быстрее тех игроков, которые

были на три-четыре года старше меня. Я был с ними одного роста и вскоре стал выступать за Вальденсию, будучи намного моложе, чем дети в других командах.

В спринте я тоже был неплох. У меня был серьезный потенциал. Я развивал большую скорость и, после того как выиграл у Рикардо на школьном дне спорта в Вальденсии, принял участие в первых межшкольных соревнованиях (где главный приз был сделан из олова и пластика, а не был рисом и горохом) и снова победил. После еще нескольких забегов в 1997 году всем стало очевидно, что я – самый быстрый ребенок в Шервуде, а в десятилетнем возрасте я уже выигрывал окружные соревнования в Трелони. Люди стали замечать, что я чего-то стою, а я продолжал выигрывать гонку за гонкой. Наш дом постепенно наполнялся пластиковыми кубками и медалями, которые я выигрывал на чемпионатах, но они ничего не значили для меня, я просто бегал в свое удовольствие и наслаждался. Мне нравилось то ощущение, которое возникало, когда я первым прибегал на школьных гонках, опередив других детей, но я не видел себя в будущем на беговой дорожке, я не рассматривал спорт как серьезное занятие. Да и как я мог? Я ведь был ребенком.

И все-таки двери в спорт для меня были открыты. После нескольких лет участия в соревнованиях на уровне школы и округа меня пригласили бежать 100 и 150-метровки на национальных школьных соревнованиях. Мне надрали задницу на обеих дистанциях, но поскольку я все равно оказался самым быстрым в своей возрастной группе на северо-западе Ямайки, то меня приняли на спортивное отделение средней школы имени Вильяма Нибба. Она находилась рядом с Фольмутом, куда приходили большие круизные корабли с толпами туристов, и мы могли доехать туда на машине.

Школа Нибба была великим местом с фантастической спортивной историей. Один из ее выпускников – Майкл Грин – выступил на Олимпийских играх в Атланте в 1996 году, где финишировал седьмым на стометровке. Также они гордились своей репутацией в подготовке крикетных команд, но я стал студентом одного из факультетов школы только благодаря способностям к бегу.

И вот почему: в средних школах Ямайки поле и беговая дорожка были огромными. Страсть к легкой атлетике была здесь такой же силы, как к футболу в Англии и к американскому футболу и баскетболу в Америке. Система – от юного таланта до профессионального уровня – работала таким образом, что любой ребенок сначала проходил через соревнования на местном уровне. Если кто-то хорошо показывал себя и побеждал на

межшкольных гонках юниорского уровня – например, как я в Вальденсии, – то его отправляли на окружные соревнования или даже региональные, где уровень был намного выше. Стоило попасть в среднюю школу и произвести впечатление во время крупных спортивных мероприятий, как атлет тут же начинал выступать за старшую школу на национальном уровне. Именно тогда жизнь становилась интересной. Успешно выступающий ребенок привлекал внимание американских тренеров, которые могли предложить грант на спортивное обучение. В дальнейшем следовали контракты и большие деньги.

Я находился на нижней ступени лестницы, но школа Вильяма Нибба предоставляла возможности для участия в более крупных мероприятиях. Среди них были Межшкольные соревнования среди юношей и Межшкольные соревнования среди девушек, или чемпионаты, как мы их тогда называли. Для людей, живущих за пределами Ямайки, название этих мероприятий звучало грандиозно, ну, а для нас такие чемпионаты были важным атлетическим событием на Ямайке, серьезным спортивным мероприятием и национальной страстью. Фактически это было самое крупное школьное мероприятие в странах Карибского бассейна.

Юниорские чемпионаты были – и остаются до сих пор – визитной карточкой успеха на беговой дорожке и поле. Первые чемпионаты провели в 1910 году, чтобы определить лучших атлетов в стране среди детей, и с тех пор ежегодно в марте более 2000 детей принимают в них участие. Лучшие школы получают звание «Короля» и «Королевы», мероприятие всегда транслируется по телевидению, а первые страницы национальных журналов и газет кричат о чемпионате. Многие страны миры сталкивались с трудностями, когда речь шла о финансировании юниорских легкоатлетических мероприятий, но наши чемпионаты были настолько громким событием, что серьезные спонсоры оплачивали их организацию ежегодно.

Я могу понять притягательность чемпионатов. Четырехдневное мероприятие проводилось на Национальном стадионе в Кингстоне, где 30 000 билетов на каждый спортивный день продавались моментально. Такой высокий спрос возникал потому, что люди хотели увидеть следующее поколение суперзвезд. Те, кто не мог купить билет, перепрыгивали через ограду стадиона, чтобы попасть внутрь, и на открытых трибунах всегда была давка. Люди танцевали, гудели в рожки, школьные оркестры громко играли прямо на местах. Если кому-то хотелось по нужде, приходилось выкручиваться прямо на месте, потому что добираться до туалета можно было целый час.

Еще одной важной составляющей чемпионатов было определение лучших тренеров, работающих в государственном спорте. В 1980 году премьер-министр Майкл Мэнли учредил колледж GC Foster – образовательную структуру, специализирующуюся на физической культуре и подготовке тренеров. Это была одна из причин, почему Ямайка с населением 2,7 миллиона человек вырастила столько золотых медалистов. В колледже GC Foster велась хорошая подготовка тренеров, они имели возможность отбирать лучших атлетов среди юниоров на чемпионатах, а затем превращали их в легендарных профессионалов.

Естественно, лучшие тренеры страны подыскивали новые таланты, чтобы пополнить ряды своих учеников. В школы приходило много детей, которых можно было сделать серьезными соперниками на беговой дорожке или поле, и директор Вильяма Нибба Маргарет Ли была не только очень умным человеком, но и профессиональным педагогом. Как только до нее дошли слухи о моих победах на гонках, мисс Ли сообщила, что школа оплатит существенную часть моего образовательного взноса. Они честно оценили мой спортивный потенциал. Финансирование моего образования стало хорошей сделкой для обеих сторон и для развития моего спортивного таланта в 1997 году, особенно учитывая то, что уже несколько лет спустя я успешно выступал на чемпионатах.

Мои успехи радовали отца. Несмотря на то что он усердно работал в кофейной компании, мы не были настолько состоятельными, чтобы позволить себе платить за образование, да и вообще жили достаточно скромно. Но отец очень хотел дать мне все необходимое, был убежден, что это нужно сделать, пока я еще ребенок. Он любил меня всем сердцем и заботился обо мне, и когда возникала необходимость в чем-то для моего будущего – паре беговой обуви или месте в средней школе Вильяма Нибба, – я никогда не получал отказа. Я не был избалованным и никогда не рассчитывал получить все, что хотелось, но мама и папа всегда протягивали мне руку помощи, когда это требовалось.

Единственная проблема в школе Вильяма Нибба возникла тогда, когда тренеры стали настаивать на том, чтобы я бросил крикет или хотя бы не занимался им серьезно. Мне было 11 лет, я мечтал пройти специальные курсы подготовки и сдать экзамен, но учителя думали иначе. Они хотели, чтобы я сконцентрировался на беге, и в первую же неделю пребывания в школе, когда я бродил по крикетному полю между калиток, меня развернули обратно.

– Нет, Болт, – сказал учитель. – Тебе не разрешено здесь

находиться, я не могу тебе это позволить. Беговые дорожки в том направлении.

Это было как удар грома. Я пришел домой вечером и начал жаловаться, но отец стал меня утешать.

– Крикет, – сказал он, – скоро станет для тебя политической игрой, а не той, что основана на таланте и усердном труде. В крикете тренерский выбор игроков в команду часто основывается на фаворитизме, а в атлетике спортсмен заявляет о себе благодаря своим личным достижениям.

> Я бежал с поднятой головой, оглядываясь на всех вокруг, и слишком высоко поднимал колени во время бега по узкой дорожке. Если бы я размахивал руками еще больше, то, наверное, взлетел бы.

– Болт, если ты хорош на поле и на беговой дорожке, то это твое личное дело, а ничье другое, – сказал он. – В крикете участвуют еще и другие люди, потому что это командный вид спорта. И это – всегда риск. Ты можешь играть хорошо, лучше остальных, но если у тренера есть любимчик, тебя не выберут. Такое случается в жизни часто, и это нечестно. Но на беговой дорожке ты сам себе хозяин.

Его слова запали мне в душу. Мне понравилась идея отвечать за себя. И когда пришло время следующего урока физкультуры, я сконцентрировал все свои усилия на беговой дорожке и в течение последующих 12 месяцев попробовал себя на разных дистанциях: 100, 200, 400, 800 и 1500 метров. Я участвовал в эстафетах и даже один раз попробовал гонки по пересеченной местности, но мне это жутко не понравилось, потому что столь длительный бег показался слишком тяжелым.

В конце концов я выбрал дистанции 200 и 400 метров как свои соревновательные нормы, потому что бежать большее расстояние мне не позволяло дыхание и отсутствие воли, по крайней мере тогда. Выбранные дистанции выработали во мне скоростную выдержку, способность бежать на пределе, не уставая. Все часы, потраченные на бег в зарослях Коксита и спортивные игры, наконец окупились. У меня получилось хорошо и быстро бежать на короткие и средние дистанции.

Стометровка мне не подходила, потому что я уже достиг шести футов в высоту и все еще продолжал расти. Такие физические данные сделали меня слишком высоким для бега на короткую дистанцию. Тренеры в школе говорили, что пройдет вечность, пока я распрямлю свое большое тело на стартовой линии, а за это время соперники ниже меня пробегут полдистанции.

К счастью, тренеров не волновало, что я буду медленно распрямляться на дистанциях в 200 и 400 метров, потому что мои длинные и быстрые ноги позволяли догнать более низких атлетов через 50 метров, хотя техника при этом была еще сыровата. Я бежал с поднятой головой, оглядываясь на всех вокруг, и колени поднимал слишком высоко во время бега по узкой дорожке. Если бы я размахивал руками еще больше, то, наверное, взлетел бы.

Этот невероятный стиль подарил мне победы на беговой дорожке над всеми ребятами в Вильяме Ниббе. Выступая на дистанциях 200 и 400 метров, я иногда мог покрасоваться, потому что физически был намного сильнее, чем все остальные, и победы давались мне легко. На уроках физкультуры все бегали слишком медленно, и иногда, отрываясь от основной массы в забеге, я останавливался в конце, чтобы спокойно перешагнуть финишную черту, пока другие к ней только начинали приближаться.

Однажды я помню, как бежал 400 метров во время финала межшкольных гонок и какое-то время шел плечом к плечу с другим очень быстрым парнем. Он бежал рядом со мной на пределе своих возможностей. У него на шее вздулись вены, и я готов был поклясться, что от напряжения его глаза вылезли из орбит, но и на этот раз я не пришел вторым. Поворачивая за угол, я обернулся и улыбнулся ему.

– Ну что, опоздал? – крикнул я ему, показывая подошвы шиповок.

Когда он пересек черту намного позже меня, то выглядел просто измученным.

Я не мог не забавляться, потому что соревнования развили во мне чувство лидерства и победа приносила удовольствие. У меня был такой талант от природы, что в дни спорта никто не мог ко мне даже приблизиться, и я финишировал первым в каждом забеге. Один раз я даже участвовал в прыжковых состязаниях, потому что открыл для себя, что прыжки – это забавно. И когда и там я финишировал первым, другие ребята проклинали меня, потому что все медали были мои, но я не обижался на них. Мальчишкам в школе Вильяма Нибба приходилось выходить со мной на забег в соревнованиях, зная, что первое место они никогда не получат. В школе не было ни одного ребенка, у которого был бы шанс догнать меня после выстрела стартового пистолета[1].

В школе все видели, что у меня серьезный талант. Дошло до того, что тренеры уже не сообщали мое время – так я быстро бежал. Им не хотелось, чтобы я о себе возомнил, потому что мои результаты намного превышали временные показатели в моей

возрастной группе. Однажды я слышал, как наш новый учитель по физкультуре, засекавший мое время на 200 метрах, после забега даже специально перепроверял свои часы.

– *Что это*? – сказал он стоявшим вокруг него детям. – Время Болта просто невероятно. Возможно, что-то с часами.

Он переустановил свои часы и попросил пробежать меня еще раз. А затем еще раз. И еще раз. Каждый раз, когда я пересекал черту и смотрел на него, я видел одинаково удивленное лицо, вглядывающееся в свои часы, будто они сломались. Показатели на его часах были слишком высоки, я показал еще более быстрое время, чем в предыдущие разы.

Моим самым злейшим врагом оставался я сам. Несмотря на отцовскую выучку и домашнюю дисциплину, я был ленивым. Я не усердствовал на тренировках в школе. Я никогда себя не утруждал на практических занятиях, но при этом легко справлялся с зачетами, особо не напрягаясь. Поскольку талант был дан мне свыше, я обычно без проблем сдавал норматив, и мне все сходило с рук. Чаще всего я попадал на стартовую линию, пробегал и выигрывал школьный чемпионат, но недостаток моих усилий означал, что я не развивался и не работал над своей техникой.

Мои победы и трофеи были не стопроцентными – в технике бега существовали серьезные изъяны: длинная шея и высокие колени были, а вот собственного стиля – не было.

Проблема заключалась в том, что я по-прежнему пропускал часы тренировок, особенно на 400-метровке. Работа на 200-метровой дистанции была сложной, но с ней я справлялся. Время от времени я бегал на расстояния 300 и 350 метров на дополнительных тренировках: изнурительная программа, которую должен выполнить атлет перед следующим сезоном. Дополнительные тренировки позволяли развивать силу и сохранять физическую форму для бега на большой скорости. Также они повышали уровень базовой физической подготовки, поэтому если я получал травму в сезоне, то легко сохранял силу и выносливость к моменту своего возвращения.

Однако для бега на 400 метров дополнительные тренировки были совсем иными: я должен был последовательно пробегать серию из 500, 600 и 700 метров. Для меня это было почти невозможным, и часто меня рвало прямо на беговой дорожке после выполнения серии этих дистанций, после чего я умолял тренера об отдыхе. Еще худшим был ряд упражнений, которые надо было выполнить для развития основных мышц. Если я хотел стать топовым бегуном, то должен был развить мощность в ногах во время гонки по треку. Но работа над этим была очень сложной.

Одним из моих самых суровых тренеров был сержант-майор мистер Барнетт, и он был действительно ужасен. Он заставлял нас делать по 700 упражнений на пресс ежедневно. *Семьсот*! Еще страшнее, что все студенты, занимающиеся атлетикой, должны были делать одновременно упражнения на брюшной пресс, и если кто-то останавливался, то все должны были начинать сначала.

«Забудь об этом, – думал я, – я не могу с этим справиться».

И с тех пор я делал все, что угодно, чтобы уклониться от практических занятий, особенно когда речь шла о работе над более длинными дистанциями или об упражнениях мистера Барнетта.

По сути, я рассматривал бег как хобби, а не как основную причину своего пребывания в школе Вильяма Нибба. В 12 лет я мог пропустить серию вечерних упражнений и поехать с друзьями в ближайший Фальмут, чтобы поиграть в видеоигры в местном пассаже. Тем местом управлял человек по имени Флойд, и у него была простая система: четыре приставки Nintendo с 64 играми и четыре телевизора, стоимость одной минуты игры – один ямайский доллар. Чтобы заплатить за игру, я экономил на обедах и копил деньги, которые мама давала мне на еду. Super Mario и Mortal Kombat были любимыми играми, в которые я постоянно играл, и обычно по вечерам руки болели от джойстика, потому что играл я слишком долго.

Когда мама или папа хотели узнать, как прошли тренировки, я никогда не признавался, что пропускаю занятия. Я просто пожимал плечами и вел себя так, как будто усердно побегал, – пара зевков делала свое дело. Но моим уловкам скоро пришел конец, когда меня застукала двоюродная сестра. Она пришла в игровой центр, зная, что мой отец не одобряет компьютерных игр. Как только она заметила меня, входящего к Флойду, тут же сообщила родителям, и я, естественно, получил сильную трепку от отца. Я был очень зол на нее. Мне запретили подходить к пассажу, а главный школьный тренер, бывший олимпийский спринтер по имени Пабло Макнейл, попытался объяснить значение тренировок.

– Твое беговое время феноменально, Болт, – сказал он. – Представь, какое время ты сможешь показать, если отнесешься к этому со всей серьезностью!

Слова мистера Макнейла были серьезным аргументом. Это был решительного вида человек с седыми волосами и усами, но в те времена, когда он еще бегал, у него была копна нечесаных африканских волос. Тогда он выглядел круто. Мистер Макнейл вышел в полуфинал на Играх в Токио в 1964 году, но, несмотря на его опыт и полезные советы, я продолжал валять дурака.

Однажды вечером, после того как я пропустил тренировку, Макнейл взял такси и поехал в Фальмут, где застал меня тусующимся у Флойда с несколькими девчонками из Вильяма Нибба.

Настроение отца явно не улучшилось, когда он узнал, что у меня плохие оценки, особенно по математике. Скорость, с которой я всегда решал примеры в Вальденсии, куда-то исчезла, и до меня с трудом доходил материал, который разбирали на уроке. Сначала меня это смущало. Я думал: «Черт возьми, что происходит?» А затем попытался убедить себя, что мне не особо нужны те идеи, которые учителя пытались донести.

«Да перестань, – думал я, – когда тебе в жизни пригодится теорема Пифагора? И почему я должен знать все о гипотенузе?»

Всем стало ясно, что я относился к учебе безответственно. Первые два года в Вильяме Ниббе я еще что-то делал, чтобы выкарабкаться. Учителя пытались убедить меня, что уроки помогут в спортивной карьере, дадут дополнительный стимул, но это не помогало, потому что тогда я не мог себе представить карьеру на беговой дорожке. Учительница иностранного языка мисс Джексон однажды сказала:

– Усэйн, ты должен учить испанский. Если ты собираешься стать атлетом, то будешь много путешествовать, общаться с разными людьми, и тебе придется с ними разговаривать. Испанский – это язык, который нужно знать.

Это не впечатлило меня.

«Не, это не для меня, – подумал я. – Ненавижу испанский!»[2]

У отца возникли проблемы из-за моей неуспеваемости: ему ежегодно приходилось оплачивать дополнительные занятия в школе. Он знал, что я могу провалить экзамены в конце года, и тогда мне придется остаться на второй год, а это означало дополнительные расходы на школу. Это так выводило его из себя, что я получал порку.

– Не смей ничего утаивать, Болт! – кричал он однажды вечером. – Если с тобой что-нибудь случится на беговой дорожке, ты получишь травму и не сможешь бегать так же быстро. А если у тебя при этом не будет никаких знаний в голове, ты не сможешь устроиться в жизни.

Чтобы заставить меня образумиться, он заставил меня просыпаться в полшестого утра. Это было безумие. Школа открывалась только в 8.30, но отец настаивал, чтобы я вставал на рассвете. И я бесился каждый раз, когда звонил будильник.

– Что это за дела? – кричал он, если я оставался в постели. – Парень, почему ты такой ленивый?

К счастью, мама была намного мягче. Как только папа уходил

на работу, она позволяла мне вернуться в постель, а чтобы я не опаздывал в школу, иногда вызывала такси.

Хотя тогда я этого не понимал, мое легкомысленное отношение к тренировкам сказывалось на всех важных соревнованиях. Несмотря на то что я считался лучшим бегуном школы Вильяма Нибба, на региональных чемпионатах парень по имени Кейс Спенс из колледжа Корволла постоянно надирал мне задницу.

Кейс был полукровкой с отлично накачанными мускулами. В нашей школе поговаривали, что отец Кейса чересчур сурово заставляет его заниматься и, как я узнал позже, постоянно гоняет в тренажерный зал. Вероятно, эта дополнительная тренировка давала ему преимущество надо мной, потому что Кейс был явно более тренирован, хотя нам обоим было по 13 лет. Сильно развитый пресс моего соперника давал дополнительную мощность на беговой дорожке, и я не мог его догнать, как бы сильно ни старался. А поскольку я не перетруждал себя тренажерным залом и пропускал упражнения на пресс мистера Барнетта, то всякий раз проваливал соревнования.

Проигрыш Кейсу Спенсу был для меня не менее болезнен, чем 700 упражнений Барнетта, поэтому после очередного поражения на региональном треке в 2000 году я решил, что с меня хватит. Я был в бешенстве, и раздражение заставило меня собраться. У меня появилась цель, как в те времена, когда на гонках с Рикардо Геддесом мистер Нугент поставил на кон комплексный обед. Я решил побороть этого парня, чего бы мне это ни стоило.

«Так, Кейс Спенс, – говорил я себе по дороге домой, – в следующий раз этого не случится».

Это стало для меня очередным вызовом, появился новый соперник, и я начал тренироваться усерднее. Я работал и работал над собой во время летних каникул, и, по мере того как я все больше практиковался, наконец-то стало происходить что-то особенное. В то время я впервые обратил внимание на Олимпийские игры, когда кто-то показал мне видеоматериал Игр в Атланте в 1996 году.

Этот ролик взорвал мое сознание. Это была одна из самых удивительных вещей, которую я когда-либо видел, потому что никогда раньше не смотрел трансляций Олимпийских игр. В конце XX века на Ямайке редко показывали Игры: в стране просто не было технологий и должного финансирования, чтобы транслировать спортивные события такого уровня. Если бы телекомпания «Кингстон TV» захотела показать прямой эфир Игр, это обошлось бы в огромную сумму. К тому же в Шервуде не было

ни спутникового, ни кабельного телевидения. Чтобы увидеть новости из-за рубежа, надо было прикреплять антенну к дому и ловить слабый сигнал. Тогда нельзя было просто включить телевизор и смотреть ESPN или Sky Sports, как сегодня. Просмотр телевизора требовал серьезных усилий, поэтому смотреть какие-нибудь забеги было для меня практически невозможно.

> Когда Джонсон пересекал финишную черту, я подумал: «Боже, я хочу быть как Майкл Джонсон. Я хочу стать золотым олимпийским чемпионом». Впервые меня посетила такая мысль.

Первое видео стало для меня важным, потому что я увидел, как популярны дистанции на 100, 200, 400 и даже проклятые 800 метров по всему миру, а не только у нас на Ямайке. Юниорские чемпионаты были крупнее, чем те межшкольные и региональные, в которых я участвовал, но даже наша 30-тысячная толпа выглядела ничтожно маленькой по сравнению с размахом Олимпиады. Те игры были просто грандиозными. До этого видеоролика я даже не знал, насколько спринт популярен во всем мире. Но самое замечательное для меня тогда – это впервые увидеть Майкла Джонсона, атлета, бегающего мои любимые дистанции на 200 и 400 метров. Более того, он выиграл два золота на обеих дистанциях и побил мировой рекорд на 200 метрах со временем 19,32 секунды. Я был ошеломлен этим, но больше всего меня впечатлило, что он пробежал всю дистанцию с абсолютно прямой спиной и ровным положением головы. Я никогда раньше не видел, чтобы так бегали.

Я не мог понять, как он это делал. Джонсон бежал так ровно, что казалось, гонки даются ему легко. Даже когда в финале он немного устал в конце 400-метровки, в те секунды, когда казалось, что мышцы его горят, каждая часть его тела была прямой. Когда Джонсон пересекал финишную черту, я подумал: «Боже, я хочу быть как Майкл Джонсон. Я хочу стать золотым олимпийским чемпионом». Впервые меня посетила такая мысль.

> Я обгоню тебя на крупном забеге, больше ты меня не победишь.

Это были плохие новости для Кейса Спенса. На следующей же тренировке я попытался скопировать стиль Джонсона. Я распрямился на стартовой линии и изо всех сил попытался выстроить тело в жесткое прямое положение, но от этого сильно заболела спина, и я быстро расстался с этой идеей. Но я мечтал научиться, и ради самосовершенствования стал смотреть старые

записи забегов, документальные фильмы, в которых рассказывалось об истории Олимпийских игр и великих ямайских атлетах: бегуне на 400 метров Хербе Маккенли и бегуне на 400 и 800 метров Артуре Винте, ставшем первым золотым олимпийским медалистом страны в 1948 году.

А затем тренер показал мне видеозапись Дона Кворри, ямайского спортсмена, который выиграл золото на 200 метрах на Играх в Монреале в 1976 году. До этого я восхищался тем, как ровно бежит Майкл Джонсон, но Дон Кворри бежал совсем как робот. Спортсмен поворачивал так изящно, что это смотрелось почти искусством. Я понял, что должен совершенствовать этот аспект своего бега, и на следующей тренировке стал усердно отрабатывать поворот.

После просмотра видео я понял, что должен еще многое узнать о технике бега на 200 метров. Мне нужно было разложить в своей голове много технических моментов, особенно распрямление на старте, учитывая мой рост. В идеале спринтер должен выбрать траекторию бега как можно ближе к линии дорожки, потому что это самый эффективный способ бега на дистанциях в 200 и 400 метров. Таким образом бегун чуть-чуть сокращает себе дистанцию, так же как Левис Хемильтон срезает углы в гонках «Формулы 1».

Для Кворри бег вплотную к линии дорожки на 200 метрах был легче, потому что он невысокого роста, и его центр тяжести был ниже. Это означало, что он мог свободно контролировать движения своих коротких шагов и не собирался двигаться слишком много на беговой дорожке, теряя время. Я же не мог так делать, потому что был слишком высок. Я честно пытался, но как только я набирал скорость, длинные ноги мотали меня из стороны в сторону, потому что я не мог их контролировать.

Пытаясь справиться с этой проблемой, я часами практиковался на линии беговой дорожки и быстро осознал, что мне придется пробежать первые 50 метров из 200 по центру. Когда я так делал, то достигал максимальной скорости и мог сместиться к внутренней линии дорожки, чтобы более эффективно пройти поворот. За поворотом мне нужно было мчаться стремглав к финишной черте снова посередине дорожки. Но пока это была только теория. И она не всегда срабатывала.

Вот так неожиданно я помешался на 200 метрах. Проигрыш Кейсу Спенсу стал для меня чем-то вроде вдохновения, и в течение последующего года я занимался совершенствованием беговой техники. Но был еще один важный стимул для усиленной работы: я продолжал расти. На момент региональных соревнований мне исполнилось 14 лет, а я уже был 6,2 фута

ростом. Мои шаги были очень-очень длинными. Когда мы снова сразились с Кейсом Спенсом на 200 метрах, он уже не мог со мной сравниться: выглядел плохо, как никогда, и был сильно измотан. Я выгодно отличался ростом, силой и был гораздо быстрее, чем раньше, на повороте.

Бах! Выстрел стартового пистолета. Благодаря своим мускулам Кейс быстро распрямился на старте, но как только мы добрались до поворота, я его обогнал. Я мощно удалялся от него после поворота. Я начал бежать от центра дорожки и старался держать ровный темп. При достижении максимальной скорости я смещался в сторону. Вот я приблизился к линии дорожки и побежал прямо, а мои длинные шаги отдаляли меня все дальше и дальше от противника. Я оглянулся через плечо. Парень боролся изо всех сил, но тщетно.

К моменту пересечения черты я был далеко впереди. «Ух ты, я сделал его!»

Я думаю, это был момент большого открытия. Я смог научиться бегать 200 метров эффективно. Я даже придумал мантру, в которой определилось отношение к соперникам, и она работала в течение всей моей карьеры. *Я обгоню тебя на крупном забеге, больше ты меня не победишь*. И с того момента я знал, что как только в первый раз видел какого-нибудь сильного атлета, все уже было предрешено. У меня было превосходство и уверенность в победе снова и снова. Я перешагнул через этот психологический барьер, и осознание этого рождало во мне образ мышления настоящего чемпиона.

Я осознавал, что, возможно, какой-то бегун может побороть меня в единичном соревновании малого масштаба, но на крупных чемпионатах, таких как первая гонка в Вальденсии или в региональных состязаниях, этого больше не произойдет, эта страница истории перевернута. Я доказал это в гонке с Рикардо Геддесом, а теперь и с Кейсом Спенсом. Я сильно изменился: победа стала серьезной привычкой.

Глава 4. Там, где простые люди робеют, суперзвезды наслаждаются Большим моментом

Мои результаты были все лучше и лучше. Усилия соперников-юниоров рассыпались, как карточный домик, и после победы над Кейсом Спенсом я уверенно занимал первое место на всех региональных состязаниях Ямайки. Но, несмотря на успех, беговая дорожка по-прежнему оставалась для меня чем-то вроде развлечения, не более того.

Этот спокойный образ мышления очень подходил спортсмену: я был расслаблен перед каждой гонкой, предвкушал свое выступление и не волновался перед крупными состязаниями, где встречались сильные соперники. Я никогда не испытывал стресса по поводу предстоящей гонки в отличие от многих других ребят. Они нервничали перед стартом и постоянно говорили о том, что должны показать свой лучший результат. У меня было олимпийское спокойствие, потому что я не напрягался.

После победы над Спенсом я продолжил усердно тренироваться, но не перерабатывал. Я все еще завоевывал победы благодаря природному таланту, а тренировками лишь слегка повышал свой уровень. Признаюсь, что опять бывали периоды, когда я пропускал тренировки, и находил меня за пределами школы тренер Макнейл. Он ругался, выговаривал мне и возвращал в школу, но как только мы начинали работать на беговой дорожке, все свое время он посвящал мне.

Не всегда усиленных занятий оказывалось достаточно. Например, такое случалось во время чемпионатов на Национальном стадионе в Кингстоне. Когда я впервые попал на них в 2001 году, ни одна беговая тренировка не могла подготовить меня к такому крупному спортивному мероприятию. Первое посещение чемпионата взорвало мое сознание. Национальный стадион имел чашеобразную арену с беговыми дорожками и огромную круглую трибуну, всегда переполненную людьми. Он был построен для серьезных соревнований, и я ощущал себя серьезным атлетом.

Внутри он был таким, каким я его представлял из телевизионных передач и газет. Фанаты шумели, кругом стоял непрекращающийся галдеж. Казалось, что ты находишься на футбольном стадионе в Южной Америке, где обычно собираются самые страстные болельщики. Перед каждой гонкой, как только

бегуны выходили на дорожку, дети из разных школ начинали кричать изо всех сил, и услышать что-то было невозможно. Я выходил на стадион для забега 200-метровки и окунался в волны звука. Люди стучали в барабаны и кричали в мегафоны. Они создавали такую атмосферу на арене, что у меня звенело в ушах. На тот момент чемпионаты казались мне сегодняшними Суперкубком, финалом Лиги чемпионов и Олимпийскими играми, вместе взятыми. Я бежал в Группе 2, куда входили юниоры до 16 лет[3]. Это означало, что я был одним из самых молодых участников на стартовой линии, а в том возрасте один или два года могли быть существенным недостатком в плане физической силы и технических возможностей.

Меня это не сильно беспокоило, я приехал туда ради удовольствия, хотя все, кто видел меня на стартовой линии, думали, что я самый старший в группе, – все-таки на голову выше остальных ребят.

Холодная голова важна в таких чемпионатах, потому что стресс сопровождал многих атлетов средней школы. Представление своего учебного заведения на таких соревнованиях всегда подразумевало, что на атлетов оказывали большое давление. «Честь школы», «престиж школы», «гордость школы» – много пыли в глаза пускалось на тему того, чтобы стать лучшей школой Ямайки по легкой атлетике, поэтому все пытались показать свою лучшую игру. Мой Класс А пригодился бы для победы школы Вильяма Нибба.

Соревнование проводилось по системе набранных командой баллов: считали общее количество очков, поэтому мой вклад был важен. Но были и индивидуальные состязания. Учителя в Вильяме Ниббе постоянно говорили о том, что чемпионаты становились трамплином к успеху для многих великих ямайских звезд. Дон Кворри, Херб Маккенли и бегун на 100 и 200 метров Мерлен Отти – все сначала хорошо выступили на чемпионатах, прежде чем покорять мировую арену. Тогда это сулило многообещающее будущее: любой выдающийся молодой атлет мог рассчитывать на получение контракта в Америке, стоило ему только хорошо зарекомендовать себя на Национальном стадионе в Кингстоне; более юные ребята имели шанс пройти отбор для следующих соревнований.

Я не думал так далеко вперед. Все мои восторги были связаны исключительно с беговой дорожкой, стадионом и фанатами. При этом, несмотря на юный возраст и неопытность взаимоотношений с публикой, я не нервничал и не боялся. Свои 200 метров я бежал от начала до конца, а затем встречал ликование публики. Я относился к этому, как к очередному

чемпионату. Бах! Когда я распрямился на старте, то пулей пролетел через всю спортивную площадку и получил серебряную медаль за время 22,04 секунды. Фанаты нашей школы безумствовали на трибунах. Казалось, все зрители сошли с ума. Все вокруг гудело.

Так за одну гонку я стал знаменитым. Заняв второе место, я оказался в центре внимания всех фанатов легкой атлетики нашей страны. Я должен был бежать в финале на 400 метров с Джермени Гонсалесом[4] – очень сильным спринтером. Во время бега он всегда был похож на безумный вихрь. Джермени в то время был действующим национальным чемпионом, и он собаку съел на гонках, но при этом я осознавал, что на дорожке мы показываем примерно одинаковое время, поэтому мне предстояло взять над ним верх скорее при помощи интеллекта, а не чистой скорости.

В последние месяцы перед стартом я разработал новую тактику. Подобно футбольному тренеру, я стал разрабатывать стратегию спортивных встреч. По мере опережения лучших ребят в ямайской атлетике я начал понимать, что для победы иногда необходимо действовать с умом, поэтому на соревнованиях подмечал сильные и слабые стороны своих соперников. Я приглядывался к ним на отборочных соревнованиях, чтобы понять их стиль бега и то, как они ведут свою атаку. Часто основной задачей на чемпионатах было разобраться, должен ли я поменять свою тактику, чтобы побороть того или иного противника. В большинстве случаев я знал, что мне просто достаточно быть быстрым, чтобы обогнать атлета, но иногда мне приходилось применять определенную стратегию, чтобы прийти первым к финишной черте.

За неделю до чемпионатов я и ЭнДжей встретились в школьной библиотеке, чтобы обсудить тактику. Мы оба учились в Вильяме Ниббе, и если я превосходил его мускулами, то он развивал свой ум – учился на «отлично». Кроме этого, он разбирался в искусстве бега, так как был помешан на спорте, как и я. В то время, как другие ребята корпели над учебниками и записывали лекции, ЭнДжей анализировал беговой стиль Джермени. Мы шептались, как шпионы, планируя нашу секретную атаку.

– Знаю, он хорош на 400 метрах, как ты, – говорил ЭнДжей. – Но я думаю, что ты быстрее на 200 метрах.

Я кивал:

– О’кей… и что?

– ВиДжей, если ты постараешься на первом повороте и в первой части 400 метров, то это выбьет его из колеи, особенно при грамотном старте. Твой отличный старт может смутить

Джермени и сбить его с ритма, а также заставит растянуть шаги. И тогда тебе нужно брать лидерство на себя, потому что он потеряет технику, а ты сможешь его обойти.

На следующем чемпионате я воспользовался тактикой ЭнДжея. Паф! После выстрела стартового пистолета я помчался вперед изо всех сил. На повороте я обошел Джермени на пять метров и слышал, как он пытается догнать меня и что-то кричит. Как и предсказывал ЭнДжей, Джермени запаниковал и слишком растягивал подколенные сухожилия. Все, что мне теперь оставалось делать, – это устремиться по финишной прямой к своему первому месту.

Мы с другом почувствовали себя выдающимися умами. Позже мы слышали, что Джермени получил травму, но я знал, что именно разработка беговой тактики помогла мне выиграть. Это стало серьезным обучающим моментом. После гонки обо мне заговорили как о серьезном сопернике, будущей звезде, и мои результаты на чемпионатах дали право представлять Ямайку в 2001 году на играх CARIFTA на Барбадосе.

> По мере опережения лучших ребят в ямайской атлетике я начал понимать, что для победы иногда необходимо действовать с умом, поэтому на соревнованиях стал обращать внимание на сильные и слабые стороны своих соперников.

Это было юниорское соревнование, которое ежегодно организовывалось Карибской торговой ассоциацией и проводилось на таких островах, как Тринидад, Тобаго и Бермуды.

CARIFTA были соревнованиями, где собирались лучшие карибские юниоры. Впервые я представлял страну, но, даже надев майку Ямайки на международных соревнованиях, я все равно не считал это чем-то сверхъестественным. CARIFTA был для меня очередной гонкой, и я получил серебряную медаль на 200 метрах, установив личный рекорд в 48,28 секунды на 400 метрах.

Все казалось мне приключением. Полет на Барбадос был первой поездкой за границу, и я чувствовал себя на каникулах. А потом я заскучал по дому и особенно по маме. Однажды ночью, когда я пытался заснуть, то даже заплакал – так мне хотелось домой. Тогда я еще не мог находиться не дома, не на Ямайке слишком долго. Несмотря на мою юность, Ямайская любительская атлетическая ассоциация (JAAA) разработала для меня серьезный беговой план. Они считали мои результаты и стиль серьезным потенциалом, и вскоре после Барбадоса меня снова выбрали представлять Ямайку на молодежных соревнованиях Международной ассоциации легкоатлетических

федераций (IAAF) в Дебрецене в Венгрии, и вот тогда я чертовски перепугался.

«Венгрия? Вы шутите? – подумал я, когда услышал эти новости. – Да и где, черт возьми, это место?»

Меня терзало множество мыслей, когда дома я смотрел на карту мира: поиски Венгрии заняли у меня кучу времени. И когда я, наконец, увидел ее в центре Европы, Дебрецен показался самой отдаленной точкой от Ямайки. Какое же далекое путешествие! Сначала мы прилетели в Лондон, затем на автобусе переехали из одного аэропорта в другой, потом полетели в Венгрию и все-таки приехали в этот Центр Неизвестно Чего. Казалось, наша поездка продолжалась бесконечно.

«Вау, это что-то серьезное, – подумал я, рассматривая из окна пассажирского вагона венгерский дождь и серые облака (это уже был не привычный яркий солнечный свет). Здесь должно произойти что-то очень крупное, если меня привезли сюда за тридевять земель».

Мысль о том, что я – серьезный атлет, впервые посетила меня там, но поездка в Европу открыла мне глаза и на другое. Еда была незнакомой, погода холодной, и я помню, что всех постоянно заботила одна вещь – бутилированная вода. И она была *газированной*! Сейчас это звучит дико, но не забывайте, что я был ребенком с Ямайки и никогда раньше не пробовал газировку, поэтому меня это безумно смущало. Я помню, как впервые попробовал ее – выпил бутылку залпом в супермаркете, а другие дети смеялись надо мной. Мне сделалось дурно от газированной воды. Пузырьки были повсюду – во рту, в горле, в носу, казалось, пузырьки были даже в моих ушах.

Мне все это не нравилось. Но после участия в 400-метровой смешанной спринтерской эстафете днем позже (спринтерская эстафета – это как обычная эстафета, только четыре атлета бегут в ней разные по длине дистанции – 400, 200, 200 и 800 метров) мое отношение к происходящему сильно изменилось. Мышцы устали, легкие горели. Когда я уже уходил с беговой дорожки, кто-то протянул мне бутылку газированной воды, и я забыл о ее ужасном вкусе. Я выпил два литра этой гадости за рекордное время.

* * *

Я не ждал, что прилечу в Венгрию и сразу все выиграю. Мне было 14 лет, а Международный молодежный чемпионат был соревнованием для детей до 17 лет. К тому же сюда пригласили

много людей старше меня, поэтому я просто хотел попытаться показать лучшее, на что способен. Но в отличие от наших чемпионатов, здесь моего лучшего результата было недостаточно. Я пробежал 400 метров неважно и эстафетные состязания тоже неблестяще. Несмотря на то что я пробежал с личным рекордом 21,73 секунды, я провалил полуфинал на 200 метрах, что было для меня неслыханным.

Дебрецен, однако, был всего лишь ямой на моей дороге, и вскоре я начал улучшать свои беговые результаты. В 2002 году в возрасте 15 лет я побил рекорд CARIFTA на 200 и 400 метрах на играх в Нассау. И когда я подбегал к финишу, толпа ликовала: «Молниеносный Болт! Молниеносный Болт!» У меня побежали мурашки. Так неожиданно я и мой талант получили прозвище. В течение этого года я показал такой же результат на молодежных чемпионатах в Центральной Америке и на Карибах. Я был настолько быстрее всех остальных на этих соревнованиях, что это даже глупо выглядело. Я опережал старших мальчишек, потому что физически намного превосходил их.

Серьезным испытанием для меня стали Международные юниорские соревнования в следующем году. Многие считали этот турнир аналогом Олимпийских игр для студентов-старшеклассников колледжей всего мира, и это был мой первый шанс прославиться. Я был физически и интеллектуально более развит, чем на соревнованиях в Дебрецене; я еще вырос и уже был ростом шесть футов пять дюймов. Немного парней могли бы тягаться с моей длиной шагов на 200 и 400 метрах.

Удача тоже была на моей стороне, потому что это престижное мероприятие проводилось в Кингстоне, на моей родине, а не в каком-то дождливом городе в Восточной Европе. Это означало, что мне не придется далеко ехать, мерзнуть и пить газировку. Сложность заключалась в том, что, будучи местным парнем, я очень хотел показать себя и выиграть. Фанаты считали, что у меня есть шанс победить, а значит, прославить Ямайку. Чемпионаты позволили поставить меня на карту, а рекорды на играх CARIFTA делали фаворитом в борьбе за золото на 200 метрах. Впервые в жизни на меня оказывалось давление, и я стал испытывать серьезный стресс.

Я полагаю, что нагнетание обстановки было оправданно. Я регулярно бегал за 21 секунду на школьных состязаниях, что было впечатляющим результатом для ребенка моего возраста, но с приближением Международных юниорских соревнований я стал бегать за 20,60 секунды, и у меня было предчувствие, что должно случиться что-то особенное. И вот тренер Макнейл появился на тренировочной дорожке со списком 20 лучших юниоров мира за

тот год.

Это было страшным разочарованием – я был на шестом месте. На *шестом*!

Два первых парня из США имели время 20,47 и 20,49 секунды, еще один бежал 20,52 секунды, другой 20,55. Это был вызов для меня. «Какого черта? – подумал я. – Должен же я что-то сделать!»

Но затем вдруг закрались сомнения. Я не хотел бежать и не хотел соревноваться. Проигрыш этим парням на чужом стадионе ужасен, но проигрыш на Ямайке перед своими фанатами совсем выбивал меня из колеи. Я считал, что даже не стоило бороться.

«Да, думаю, даже не стоит туда идти, – крутилось у меня в голове. – Я не так хорош, как раньше, и в любом случае не получу медаль, поэтому какой смысл пытаться?»

Я объяснил свои доводы тренеру Макнейлу, он был разочарован и попытался отговорить меня, но я был тверд.

– Видите, мне уже надрали задницу на Международном молодежном чемпионате, – говорил я. – Потерпеть поражение опять не доставит мне удовольствия.

Моя уверенность и вера в себя были подорваны, потому что никогда раньше я не испытывал такого давления в плане национальных ожиданий. Для меня это было в новинку. В предыдущих гонках я участвовал ради удовольствия, даже когда представлял Ямайку на CARIFTA, но испытать стресс, который раньше был мне неведом и который всегда переживали мои соперники на чемпионатах и межшкольных соревнованиях, означало, что моя голова не могла сконцентрироваться на предстоящей гонке.

Тренер продолжал со мной работать. Он утверждал, что я должен ездить на тренировочные сборы каждые выходные, потому что хотел понять, могу ли я улучшить свои результаты. Наверное, это было полезно, но я возненавидел тренировки. Все, о чем я думал, было: «Мне надерут задницу, если я выйду на дорожку против тех парней. Забудь об этом».

Каждый вечер дома я жаловался. После тренировки я проклинал юниорские чемпионаты, мое расписание и тренера. Я был подавлен. Однажды вечером после жалоб маме я сидел в удрученном состоянии на веранде своего дома в Коксите и смотрел на мир вокруг. Это было место, куда я приходил, когда мне было не по себе. Вокруг все было тихо, и мой взгляд останавливался на диком кустарнике, сахарном тростнике, желейных деревьях и окрестных горах Кокпит Кантри. Прохладный воздух помогал освежить мысли.

Пока я пытался расслабиться, на веранду пришли мама и

бабушка, которым надоело мое постоянное подавленное состояние, и я знал, что они хотели поговорить о юниорском чемпионате. Я уже не мог ничего слышать по этому поводу, но деваться было некуда, потому что обе заняли позиции с двух сторон от меня на креслах. Я оказался в ловушке.

– Мама, не надо…

– Почему же ты так легко сдался? – сказала она, обнимая меня. – Отправляйся туда и просто попробуй. Тебе не о чем волноваться.

Я почувствовал комок в горле. Эмоции и стресс пересиливали меня. Я начал плакать.

– Но, мама, я не могу.

– Не горюй из-за этого, ВиДжей. Покажи, на что ты способен. Что бы ни вышло, мы это примем и будем тобой гордиться.

Я вытер слезы – я должен был собраться.

«Боже, с этими родителями всегда так, – подумал я. – Если мама считает, что я должен что-то сделать, я действительно должен попробовать это сделать. Я не могу ее подвести».

На следующий день, когда я увидел тренера Макнейла, то сообщил ему новости:

– Тренер, я изменил свое решение насчет Международного юниорского чемпионата…

Тот улыбнулся, было видно, что он доволен. У него тоже были для меня новости, он оживленно помахивал какой-то папкой.

– Усэйн, ребята, которые бегут быстрее тебя, не приедут, – сказал он. – Они старше нашей возрастной категории «до 20 лет», поэтому ты с ними состязаться не будешь.

Возможно, мои серьезные американские противники на 200 метрах были заменены более молодыми атлетами, чье время было медленнее моих 20,60 секунды. Мое настроение сразу улучшилось. Казалось, груз упал с плеч.

«О, это весьма неплохие новости, – подумал я. – Стоит попробовать!»

Когда я сейчас думаю о том разговоре, мне кажется, что он стал еще одним определяющим моментом в моей биографии. Я думал о бойкотировании Международного юниорского чемпионата, потому что унывал от понимания, что мое время на 200 метрах уже не выглядит настолько ошеломляюще, как раньше. Но мое состояние в корне изменилось, как только я решил принять участие в соревновании и понял, что у меня есть шанс на победу. Я был возбужден, и с каждой неделей обретал все большую уверенность.

На тренировках я бегал усерднее, перестал пропускать

упражнения и даже на время позабыл о заведении Флойда, а единственной проблемой оставались фанаты. Я не хотел их подвести, боялся разочаровать, потому что Международный юниорский чемпионат был соревнованием уровня гораздо серьезнее, чем все наши местные баталии. «Болт, Болт! Молниеносный Болт!» На международных состязаниях мой забег будет транслироваться телевидением по всему миру. Я знал, что могу взвалить на себя тяжесть ожиданий своей школы, но целой страны? Конечно, все это провоцировало стресс и слишком давило на меня.

«Что со мной будет, если я проиграю?» – думал я во время бессонной ночи.

«Болт, Болт! Молниеносный Болт!»

Никто не вправе винить меня за то легкое помешательство – 15-летнему спортсмену в группе «до 20 лет» предстояло сразиться с атлетами на три-четыре года старше. Но когда я появился на стадионе для отборочного тура, соревнования превзошли все мои ожидания. Какие там наши прежние чемпионаты! На первом же спортивном мероприятии трибуны были переполнены. Шум просто разрывал барабанные перепонки – это болельщики изо всех сил поддерживали своих спортсменов, что только добавляло напряжения.

Несмотря на нервозность, я прошел все отборочные соревнования и полуфиналы и чувствовал себя хорошо. В день финала Кингстон окутывал теплый вечер. Воздух был сухой и жаркий, и я опять ощутил гнетущее чувство. Я вспомнил маму и наш разговор на веранде в Коксите. Может быть, все-таки она была права? И мне не о чем было беспокоиться?

Я переоделся в спортивную форму. Самая быстрая юниорка из Ямайки, девушка по имени Аннеиша Маклафлин, тоже бежала 200 метров в финале, и я решил посмотреть выступления ее и других спортсменов. Я хотел окунуться в эту атмосферу.

Но это была большая ошибка. Когда я вышел на арену, то увидел толпу. Они вопили, размахивали ямайскими флагами и стучали в барабаны. Тут я подумал, что Аннеиша уже должна была начать свой забег, поэтому ускорил шаг, но как только я добрался до начала беговой дорожки, то понял, что там ничего не происходит. Я оказался там единственным атлетом.

«Какого черта?» – подумал я.

А затем я услышал пение, которое катилось по стадиону, переходило с одной трибуны на другую и неслось, подобно волне:

– Болт, Болт! Молниеносный Болт!

Фанаты кричали нараспев мое имя. Оно звенело по всему

треку, и весь этот шум обрушивался на меня. И только тогда до меня дошло: я был единственным ямайцем-мужчиной, бегущим 200 метров тем вечером; люди, которые так безумствовали на Национальном стадионе, безумствовали из-за меня.

– Болт, Болт! Молниеносный Болт!

Да уж, я был прилично сбит с толку. По мере того как приближалось время забега на 200 метров, я чувствовал слабость в ногах, у меня бешено колотилось сердце, и даже показалось, что я не могу идти, не говоря уже о том, чтобы бежать. Я присел на беговую дорожку, и все вокруг будто замерло. Другие бегуны выходили на трек, разминались, растягивались – все они выглядели суперспокойными, а я только мог смотреть на фанатов, махающих и кричащих мне с открытых трибун. Кто-то выкрикнул, что Аннеиша пришла второй в женском финале, и это только увеличило давление на меня. Теперь я был единственным ямайским спортсменом, имеющим шанс получить золото на Международных юниорских соревнованиях. Мой мозг просто плавился.

«Какого черта? – подумал я. – Люди просто сошли с ума».

Я был напуган. «Что заставило меня сюда приехать? Я ведь знал, что это плохая идея». За всю свою жизнь я не испытывал такого давления.

«Мне 15 лет, а этим ребятам по 18 и 19. Зачем мне это…»

Все-таки что-то подсказало мне, что надо собраться. Все спортсмены должны были бежать в шиповках, но даже завязывание шнурков оказалось для меня непростым. Я попробовал надеть ботинок, но по какой-то причине нога не лезла туда. Я натягивал и натягивал его в отчаянной попытке продвинуть дальше пальцы ноги, но он не поддавался. Я ослабил язычок, но он по-прежнему не поддавался. Прошло около двух минут этой нелепой борьбы, когда я посмотрел на свои ноги внимательно и сообразил, что пытался надеть левый ботинок на правую ногу. Вот насколько я нервничал.

Стресс делает с людьми удивительные вещи, а я целиком оказался в его власти. Я пытался подняться, постоять, размяться, но из-за нервов был слишком слаб, поэтому снова присел. Все остальные выполняли выпады, упражнения и уже заканчивали свои последние приготовления, а я мечтал только об одном – просто взять и исчезнуть.

Это было так странно. Как только всех позвали к стартовой линии, мне удалось буквально за пару секунд успокоиться, но тут громкоговоритель объявил мое имя, и трибуны просто взорвались. Мне казалось, что от шума сейчас слетит крыша стадиона.

«О боже, – подумал я, – что же это такое?»

«На старт!»

Я занял позицию и почувствовал, что с меня пот льет градом.

Я все еще был подавлен.

«Внимание!»

Сосредоточиться…

Бах!

Я застыл на месте, не в состоянии двинуться, и выглядел глупо. Я замер в стартовой позе, и, казалось, мои ноги приклеились к беговой дорожке. У меня заняло секунду или две отреагировать на выстрел, а все уже летели вперед. Я чудовищно отстал из-за затянувшегося старта, но это длилось недолго.

> Из всех моих гонок это было первое обращение к толпе, но, глядя на лица всех этих людей, я думал, что оно будет не последним. Энергия, которая исходила от всех этих ямайцев, была ни с чем не сравнима.

Когда я побежал, все изменилось. Я начал двигаться – и быстро. Я видел, как приближаются другие бегуны, когда гладко вошел в поворот, как Дон Кворри, и достиг максимальной скорости. И после этого я уже не мог объяснить, что произошло в течение последующих нескольких секунд, потому что сам ничего не понял. Мне показалось, что какая-то сила толкала меня по беговой дорожке, как будто ракетные ускорители были приделаны к моим ботинкам. Несмотря на мой странный стиль бега с откинутой головой и высоко поднятыми коленями, я обгонял всех, пока в поле моего зрения не осталось ни одного атлета, только финишная черта. И тут меня озарило: я стал победителем на 200 метрах Международного юниорского чемпионата.

Это было сверхъестественно.

И тут все потеряли голову. Люди в толпе кричали, прыгали и размахивали плакатами. Кто-то вручил мне ямайский флаг. Я обернул его вокруг своих плеч, потому что именно так поступал Майкл Джонсон, когда выигрывал для США золотые медали на Олимпийских играх. А затем я сделал то, что навсегда изменило мое отношение к беговой дорожке. Я подбежал к трибунам и стал приветствовать своих фанатов, как солдат отдает честь своему командиру. Из всех моих гонок это было первое обращение к толпе, но, глядя на лица всех этих людей, я думал, что оно будет не последним. Энергия, которая исходила от всех этих ямайцев, была ни с чем не сравнима.

«И знаете что? – подумал я. – Быть победителем Международных юниорских игр совсем неплохо!»

Пока вокруг меня все ликовало, я вспомнил о том, что происходило на веранде, беседу с мамой, шиповки на разных ногах. На несколько секунд все как будто куда-то провалилось: мое сознание и моя гонка, но ощущение победы никуда не ушло. Как, черт возьми, это случилось? Как же я встретился лицом к лицу с фанатами со всего света и справился с волнением? Это все казалось мне каким-то безумием.

Я стал звездой беговой дорожки. Я нашел в себе силы духа, тогда как другие атлеты на моем месте сдались бы. Я переборол нервное возбуждение и вынес груз надежд целой страны на своих плечах. И я все-таки принял участие в чемпионате. И после этого уже ничего не могло меня взволновать. Я справился с предстартовым мандражом, и никакое давление уже не могло так повлиять на меня. Что может быть напряженнее, чем стартовая линия на Международном юниорском чемпионате в родной стране?

> Международный юниорский чемпионат стал моим первым Большим моментом, когда я устоял под тяжестью национальных ожиданий. Во время своего приветственного обращения к фанатам я уже был внутренне преображен. Я стал чемпионом мира, я превратился в Молниеносного Болта для планеты.

Все, что со мной произошло, показало, насколько ощущение уверенности важно для спринтера, особенно на коротких дистанциях, таких как 200 метров, где психологическое превосходство часто играет решающую роль. Я понял, что не могу позволить негативным мыслям главенствовать, потому что интеллектуальное превосходство не менее важно, чем быстрый старт или слова поддержки. Больше не существовало сомнений, потому что состязания заканчивались в мгновение ока. Затягивание старта еще на одну сотую секунды могло бы провалить всю гонку.

Это был мой первый шаг на пути к званию олимпийской легенды. Когда я обходил трек Национального стадиона, то понимал, что стал атлетом, живущим ради этого момента (все суперзвезды живут ради этого момента) – Большого момента. В то время как обычные ребята волновались и трепетали, приехав на Олимпийские игры или международные чемпионаты, суперзвезды Майкл Джонсон и Морис Гринс превосходили всех и физически, и морально, и в интеллектуальном плане. Когда наступал Большой момент, их выступления взрывали все вокруг.

Я считаю, что был проводником энергии такой же силы. Международный юниорский чемпионат стал моим первым

Большим моментом, когда я устоял под тяжестью национальных ожиданий. Во время своего приветственного обращения к фанатам я уже был внутренне преображен. Я стал чемпионом мира, я превратился в Молниеносного Болта для планеты. Это был мой самый великий забег. И, наверное, останется таким навсегда.

Глава 5. Жизнь на скорости

Победа на юниорском чемпионате была настолько значимой, что когда я вернулся домой в Шервуд с золотой медалью, меня отвезли в Монтего-Бей, где меня встречала целая автоколонна.

Автоколонна.

Это было не просто много машин, а очень много машин. Дороги, которые вели к дому в Коксите, были заполнены сотнями людей, которые при появлении машины бежали за нами и протягивали руки в открытое окно, чтобы дотронуться до меня. Следуя по улице, они громко кричали: «Болт! Болт! Болт!» Это было почти таким же безумием, как прием фанатов на Национальном стадионе.

Я не мог в это поверить. Я знал, что ямайцы очень уважительно относятся к своим спортсменам, особенно к бегунам, но парада победы я не ожидал, хотя мог бы предвидеть. После победы на 200 метрах я выиграл серебряные медали в эстафетах 4×100 метров и 4×400 метров, установив национальные юниорские рекорды на обеих дистанциях со временем 39,15 секунды и 3:04,06 минуты соответственно. Все просто сходили с ума от меня.

Тогда я почувствовал вкус славы. По глупости мы с Джермени Гонсалесом решили прогуляться вдоль рядов стадиона после моей последней гонки. Мы хотели посмотреть финал женской эстафеты 4×400 метров, но повсюду было множество людей. Я понял свою ошибку, когда все решили поговорить с нами, пока мы искали места. Буквально *все*. Со всех открытых трибун незнакомые люди говорили мне, что я – будущее ямайского спорта. Я никогда раньше не раздавал автографы, но сейчас в течение минуты я должен был раздать их десятки и даже сотни. Мне протягивали все новые и новые клочки бумаги. Я пробирался сквозь толпу два часа.

После возвращения утром в Трелони я понял, что стал одним из самых знаменитых людей Ямайки. Мои фотографии были во всех газетах, фанаты караулили меня у баров. Радио и телевидение пели мне дифирамбы. У меня просто голова шла кругом от всего этого безумия. Мама и папа настолько вдолбили в меня кодекс вежливости, что, даже следуя в автоколонне, я со всеми здоровался, как в детстве, хотя на самом деле проще было помахать. Люди порой становились бесцеремонными в попытке пожать мне руку, но я держал себя скромно. Как я и говорил, мой отец очень серьезно относился к хорошим манерам, и если бы мне пришло в голову изобразить на лице гордость от большого

успеха, мне бы наверняка влетело от него.

В школе, однако, все было по-другому. Я был молод, мне шел 16-й год, и все в Вильяме Ниббе знали, кто я такой. Дети и студенты, с которыми я никогда прежде не здоровался, говорили, что я звезда. Люди смотрели на меня снизу вверх не потому, что я был высокого роста, а потому, что достиг успеха на мировой арене, и это придавало мне вес. Даже учителя изменили свое мнение. Многие из них больше не были так строги, как до моего успеха на Международном юниорском чемпионате. Если у меня были плохие оценки или я проваливал эссе, они вели себя спокойно.

Однако такое лояльное отношение продолжалось недолго. Я завалил так много тестов, что отец, узнав о моей успеваемости, вспылил. Мне было сказано, что если я не справлюсь с экзаменами в конце года, то директор оставит меня на второй год. Это означало дополнительную плату за обучение, что совсем не входило в планы моей семьи.

> Со всех открытых трибун незнакомые люди говорили мне, что я – будущее ямайского спорта.

Было решено, что мне наймут репетитора для занятий по вечерам, и я был представлен Норману Пёрту. Мистер Пёрт служил налоговым инспектором в Монтего-Бей, а в свободное время работал репетитором и имел отличную репутацию. Он был выпускником Вильяма Нибба и Ямайского колледжа и участвовал в забегах на 800 метров, так что имел опыт балансирования между учебой и тренировками на беговой дорожке. Расписание было согласовано, и мистер Пёрт стал приходить ко мне дважды в неделю. Так было решено вытащить меня из неприятностей.

Но в моей жизни оставались отвлекающие факторы, с которыми приходилось справляться. Я был местной суперзвездой, и девушки из Трелони хотели общаться с чемпионом мира, что было чертовски приятно, конечно. До той поры я был практически равнодушен к противоположному полу. Я был сельским парнем, и домашнее воспитание сказывалось: необходимо было учиться искусству ходить на свидания, что порой вызывало трудности. Некому было научить меня производить впечатление на понравившуюся девушку, тогда у нас не было журналов, какие есть у сегодняшних подростков, где рассказывают, как очаровывать женщин. Если бы я жил, например, в Кингстоне, тогда это было бы другое дело. Там я мог получить опыт, наблюдая за людьми вокруг себя. В Коксите же мне приходилось учиться самому.

Прежде чем продолжить, я бы хотел объяснить, как вообще

обстояло дело со свиданиями на Ямайке, потому что, поверьте, здесь это происходит иначе, чем в Европе, Австралии или Штатах. На Карибах парни флиртуют *много*, и, хотя девушкам это не нравится, такой образ жизни считается нормальным, особенно среди подростков. Я поступал так же, с той лишь разницей, что не особо тогда разбирался в правилах флирта – правилах игры, то есть не так хорошо, как некоторые атлеты на чемпионатах.

До Международного юниорского чемпионата мои рекорды не считались чем-то выдающимся – я был неопытен. В восьмом классе у меня была девушка, но эти отношения превратились в кошмар после того, как я стал общаться еще и с другой девушкой, и они очень быстро вывели меня на чистую воду. В школе Вильяма Нибба парень достаточно быстро понимает, что ему некуда спрятаться, если он флиртует с двумя девушками одновременно, прямо на одной площадке. Я не смог балансировать между двумя свиданиями и скоро нарвался на неприятности. Представьте себе отверженную ямайскую девушку в стрессовой ситуации.

Но все изменилось после юниорских игр. Поменялся ракурс отношения ко мне. Девушки хотели со мной общаться, потому что я был местной достопримечательностью и смотрел на них со всех газетных обложек. Вот тогда я познакомился с правилами игры по-настоящему. Я научился всяким штукам у парней из ямайской беговой команды. Я наблюдал за тем, как они обращаются со своими девушками. Я стал таким опытным, что научился правильно назначать свидания: теперь, вместо того чтобы встречаться с двумя девушками из одной школы, я стал флиртовать с девушками из разных школ. Только когда я начал встречаться с тремя одновременно, я почувствовал себя *Мужчиной*.

Я начал взрослую жизнь не только в отношениях с девушками, но еще и попробовал гашиш – это, конечно, сомнительное признание для золотого олимпийского чемпиона, но меня оправдывает, что это случилось однажды, и я практически сразу об этом пожалел, хотя в то время многие люди в стране курили травку.

Я не пытаюсь себя оправдать или освободить от ответственности, но из песни слов не выкинешь. Когда бы я ни играл в футбол в парке с друзьями, всегда была группа парней, куривших косяки, и однажды я тоже не устоял. Я сказал: «Знаете что? А дайте-ка мне тоже попробовать!» Но после первой же затяжки я возненавидел сигарету. Эта дрянь была отвратительной, и я почувствовал себя уставшим буквально через секунду после первого вдоха дыма.

Меня бросило в жар, я почувствовал головокружение. Я подумал: «Забудь об этом!» Ошеломленный, я сел на землю и уже тогда решил, что это не та дорога, по которой я хотел бы пойти. Во-первых, мне проломит голову отец, узнав, что я дурачусь подобно Бобу Марли, а во-вторых, травка сделает меня слишком ленивым, если начну курить много. Я и так был достаточно расслабленным, но то, что я видел вокруг, определенно подсказывало, что я превращусь в бездельника, если продолжу курить. Я же хотел быть активным, особенно в отношении своего будущего в беге, потому что гонки и победы доставляли мне удовольствие.

Меня как многообещающего спортсмена ямайская легкоатлетическая ассоциация JAAA стала отправлять на соревнования по всему миру. Вскоре после Международного юниорского чемпионата меня пригласили в Международную ассоциацию легкой атлетики IAAF на церемонию награждения восходящих звезд, чего удостаивалась только самая многообещающая молодежь. Это была очень далекая поездка, и я должен был добираться до Монте-Карло самостоятельно, что стало просто катастрофой, потому что на обратном пути я пропустил стыковочный рейс из Лондона. Я понятия не имел, что делать.

Я сразу же отправился к стойке регистрации просить о помощи.

– Нет, уважаемый, – сказала она, когда я спросил, могу ли получить билет на другой самолет. – Мы не можем предоставить вам место вот так сразу…

«И что теперь, черт возьми, со мной будет?» – подумал я. Слезы побежали по моим щекам. Лицо женщины на стойке регистрации стало озадаченным.

– Не волнуйтесь, – сказала она. – Когда такое происходит, компания предоставляет ночлег в гостинице, и мы отправим вас утренним рейсом. С вами все будет хорошо.

Я почувствовал облегчение, но когда заселился в номер, не смог заснуть. Я так переживал, что пропущу свой самолет завтра утром, что решил просидеть всю ночь с чемоданом на коленях, и отчаянно пытался не закрывать глаза. За полтора часа до того, как автобус должен был доставить меня обратно в аэропорт, я уже выехал из номера и сидел на скамейке в холле гостиницы, дрожа под дождем и посматривая на часы. Я не мог дождаться возвращения домой.

Если бы такое произошло сегодня, я просто купил бы себе другой билет. Возможно, я поменял бы авиакомпанию, а возможно, подумал бы: «К черту все это! Лондон – классный

город, чтобы поболтаться здесь немного, останусь-ка здесь на пару дней!» Но тогда я был растерян. Я был 16-летним ребенком, у меня не было денег, и на какое-то время мне показалось, что я застряну навсегда в этом дождливом месте с непривычной едой.

Тогда мир показался мне огромным и страшным, и я даже не догадывался, сидя перед гостиницей и отмораживая задницу, что скоро он станет еще больше.

* * *

Но в обычной жизни, за пределами беговой дорожки, я любил подурачиться. Тренер Макнейл бывал часто раздосадован моими выходками, его приводили в бешенство совершаемые мной глупости. Я не старался специально наделать неприятностей, но очень часто не задумывался о последствиях своих шуточек и приколов. Обычно я делал то, что первым приходило мне в голову, и в самый ответственный момент, когда все становилось просто чудовищно, я думал: «Мне, пожалуй, не стоило этого делать!»

Например, когда я выпрыгнул из школьного автобуса перед отборочными забегами CARIFTA в 2002 году. В автобусе перестал работать кондиционер, а день был жарким, поэтому я решил добраться до стадиона на машине своего друга, вместо того чтобы ехать с остальными детьми. Проблема возникла, потому что я никого не предупредил и улизнул через заднюю дверь, пока никто не видел. Когда тренер обнаружил, что меня нет в автобусе, то запаниковал и тут же вызвал полицию. Кончилось все не смешно: как только машина со мной подъехала к стадиону, нас окружила полиция, и меня заставили сидеть на бордюре до тех пор, пока не появился тренер Макнейл.

А один раз я сделал все возможное, чтобы не бежать 400-метровую дистанцию, которую так ненавидел. Была тренировка: я не справлялся с тяжелой работой, а дополнительные упражнения казались мне чересчур суровыми. Я не мог больше терпеть и решил избавить себя от этой дистанции на Международных молодежных соревнованиях в 2003 году в Шербруке в Канаде. Во время тренировочных забегов на 400 метрах я в отчаянной попытке пропустить полуфинал притворился, что получил травму, и остановился, не добегая до финишной черты. Для большего правдоподобия я схватился за заднюю часть ноги, как будто там возникла резкая боль, но ничего хорошего из этого не вышло. Тренеры поняли, что я симулирую, и вскоре объявили, что правила обязывают меня участвовать в соревнованиях, хочу я

этого или нет. Если я не побегу, меня дисквалифицируют и на дистанции в 200 метров. А я пришел первым на этой дистанции, побив мировой рекорд.

> Я не хотел стать очередным провалившимся спортсменом, еще одним из лучших ямайских атлетов, уехавших в Америку на вершине славы и вернувшихся на Карибы с полным провалом. Для меня это был не вариант.

Несмотря на свои дурачества, я зарабатывал все больше и больше золотых медалей на играх CARIFTA и выиграл на 200 метрах в Панамериканском юниорском чемпионате. Когда я побил мировой рекорд на 200 и 400 метрах, мое имя стало у всех на слуху. Фанаты сравнивали мой успех с успехом Майкла Джонсона – и это не было лишено смысла: в 16 лет я бежал за такое время, с которым он стал бегать только к 20 годам. А один ямайский политик назвал меня «феноменальным спринтером – самым быстрым человеком, когда-либо рожденным на острове». Уже стало ясно, что мне не придется волноваться при выборе карьеры после Вильяма Нибба, потому что несколько американских тренеров предложили мне дальнейшее спортивное образование. При желании я мог поступить в тот американский колледж, в какой захочу.

Мистеру Пёрту удалось подтянуть мою школьную успеваемость, хотя его уроки были сложными. Полагаю, они и должны были быть такими, ведь я сильно отстал за это время. Мы занимались дважды в неделю после школы, и усердная работа принесла плоды: я получил высокие баллы по пяти предметам, а это было минимумом для поступления в колледж или высшее спортивное образовательное учреждение.

То, как работала вступительная система американских колледжей, было настоящим подарком ямайским атлетам высокого уровня. Топовые звезды беговой дорожки приглашались американскими университетами на бесплатное обучение с возможностью продолжать участвовать в соревнованиях по бегу. В Америке для спортсменов-школьников открывались такие же возможности, как и на Ямайке: там так же относились к спорту и хотели воспитывать лучших в мире атлетов. Но на Ямайке не было подобной системы и такого большого выбора в системе высшего образования, поэтому многие карибские атлеты использовали шанс уехать за границу.

Однако это был не мой случай. Я хотел остаться дома по одной простой причине: я был маминым сыночком. Для меня была непереносимой перспектива оказаться далеко от дома на

долгое время, хотя мне уже исполнилось 17 лет. Мистер Пёрт впервые предложил мне уехать за границу в 2003 году после чемпионата, когда несколько американских колледжей пытались заманить меня. Он считал, что переезд в Штаты будет хорошей возможностью, но я так не думал.

– Нет, я не хочу ехать в Штаты, – сказал я.

Мистер Пёрт хотел узнать – почему.

– Прежде всего, там слишком холодно, – сказал я. – Можно простудиться и заболеть, не забывайте. А во-вторых, если я перееду в Америку, то не смогу видеться с мамой.

Мистер Пёрт подчеркивал, что в Штатах очень много хороших тренеров и самые лучшие возможности в мире для тренировок.

Они сделают из тебя суперзвезду, заверял он. Но у меня были возражения, потому что я слышал, что в Америке атлетов тренируют чересчур интенсивно и сурово.

Очевидно, что когда спортсмен получал грант на обучение в одном из крупных колледжей Америки, он должен был выполнять все, что говорили тренеры, потому что без этого не смог бы получить высшее образование. Атлет должен был защищать честь колледжа, он всегда находился под прессингом, и спортивные инструкторы требовали действительно *усердных* занятий. Студенты на грантах бегали каждые выходные, потому что забеги устраивались постоянно. Так как ямайские спринтеры были лучшими в мире, а колледжи хотели завоевывать награды, на этих атлетов оказывалось большое давление. Я слышал истории о ямайских атлетах, бегающих 100, 200, 400 метров и эстафеты 4х100 и 4х400 метров каждые выходные.

Я прикинул, что если поеду в Америку, мне придется бегать по одинаково жесткому графику и в теплый, и в холодный сезоны. Для меня это было безумием. Мое тело не справилось бы с такими пытками. Я мысленно видел, как надорвусь и уже не смогу восстановиться. Я не хотел стать очередным провалившимся спортсменом, еще одним из лучших ямайских атлетов, уехавших в Америку на вершине славы и вернувшихся на Карибы с полным провалом. Для меня это был не вариант.

– Видите, в чем дело, мистер Пёрт, – сказал я, – если я уеду в Америку, люди уже обо мне не услышат, меня там зажарят заживо. Я хочу остаться на Ямайке.

Мистер Пёрт был разумным человеком, он принял мою точку зрения. Ямайская любительская легкоатлетическая ассоциация тоже хотела, чтобы я остался: они тоже считали, что американская соревновательная система, истощающая силы спортсмена, может стать помехой для моего развития. Поэтому в

2003 году я пришел в Центр высокой эффективности и ассоциации IAAF и JAAA в Кингстоне, где работали хорошо оплачиваемые тренеры, развивающие молодые таланты.

Для меня это было прекрасное место. IAAF организовала в Кингстоне свой центр (и во многих других местах по всей планете), потому что основной целью своей деятельности определяла повышение уровня бегового спорта во всем мире. Задачами были: улучшить качество спринта и барьерного бега, бега на длинные дистанции, метания спортивных орудий и прыжков с шестом в таких странах, как Ямайка. Центр в Кингстоне, который располагался на базе Технологического университета, делал основной акцент на спринт и барьерный бег. Это была идеальная база для тех ямайских атлетов, которые, как и я, хотели тренироваться на родине.

Благодаря моим рекордам Центр высокой эффективности был рад принять меня, но для этого мне нужно было найти в Кингстоне жилье. После некоторых переговоров мистеру Пёрту удалось перевестись в налоговую инспекцию Кингстона, и было решено, что я смогу поселиться у него, то есть родители могли не беспокоиться о моем благополучии. Мистер Пёрт согласился помогать мне с карьерой. Так я официально стал профессиональным атлетом.

Вау, теперь стоит сказать пару слов о смене декораций. Когда я переехал в Кингстон, мир вокруг меня изменился в одночасье. Это было потрясающе. Я был сельским подростком, поселившимся в большом городе, и теперь мог ходить на вечеринки хоть каждый вечер. И я действительно этого хотел! Я впервые был вдалеке от строгого отца, и, несмотря на новую профессию, беговая дорожка отошла на задний план по сравнению с развлечениями. Это была серьезная смена декораций.

В Шервуде я никогда не ходил на вечеринки, потому что отец не позволял, он всегда велел мне сидеть дома. Даже если он разрешал мне провести вечер вне дома, он всегда назначал дурацкий комендантский час около 22.00. В Кингстоне же было целое море соблазнов: клубы, вечеринки, KFC и Burger King. И поначалу мистер Пёрт старался держать меня дома, но у него не было таких железных правил, как у отца, поэтому я часто уходил и развлекался до глубокой ночи. В Кингстоне я как с цепи сорвался.

Я обожал танцевать. В городе было два клуба Asylum и Quad. Asylum находился в деловом районе, поэтому туда приходили в основном пообщаться или провести деловые беседы. Это был самый большой клуб в городе, но перед входом всегда толпился

народ в ожидании свободного столика. Клуб Quad был более демократичным, располагался на четырех этажах, каждый из которых отличался своим стилем музыки: от шумного хип-хопа до регги, и это означало, что там всегда можно было потанцевать. Я постоянно бывал в Quad. Через несколько месяцев я уже не платил за вход, потому что охранники меня хорошо знали. Помогало и то, что многие люди узнавали меня благодаря успеху на Международных юниорских играх в 2002 году. Иногда охранники позволяли мне войти в клуб через заднюю дверь. Я поднимался по лестнице, стучал в дверь, и меня непременно пропускали бесплатно.

Мне нравилось в Quad, потому что это было то место в Кингстоне, где всегда было чем заняться. На танцполе я двигался как хотел, рвал на себе рубашку, и меня поднимали вверх на руках. Случались даже танцевальные баталии. Люди танцевали хип-хоп, танец «Рок 90-х» и танец под названием Nuh Linga, где сходились лучшие танцоры, чтобы выявить самый зажигательный стиль. Но танец, который мне нравился больше всего, назывался Whining (нытье) – набор движений парня и девушки, танцующих очень близко друг к другу. Поверьте, это было действительно захватывающе.

Видите ли, на Ямайке мы не танцевали, как европейцы, мы танцевали действительно *близко друг к другу*. Мы буквально терлись друг об друга. Это происходило так: парень выхватывал девушку из толпы и начинал кружиться с ней под музыку. В жарком клубе все потели, но когда парень танцевал с девушкой, которая ему нравилась, это было чертовски прекрасное зрелище.

Однако это была лишь часть истории, потому что когда в марте начинался карнавал, у меня просто сносило крышу. Это время для меня было и остается до сих пор достаточно странным, каким-то нелепым. Вечеринки были безумными, и танец Whining был повсюду. Но карнавал отличался от обычных клубных вечеринок необычайно яркими цветами. Во время танцев люди подбрасывали вверх разноцветную краску, пока весь клуб не окрашивался в яркие цвета. В первый раз, когда я увидел это в Кингстоне, я не мог поверить своим глазам. Люди развлекались на полную катушку. Кружились друг с другом, пили, танцевали, мазали друг друга краской. Везде царила очень сексуальная атмосфера.

Как же, черт возьми, я мог сосредоточиться на беговой дорожке, если вокруг творилось подобное?

* * *

Я не напивался – одного-двух бокалов «Гиннеса» было достаточно, а напиваться допьяна было не для меня. Когда дело доходило до тренировок, я чувствовал себя уставшим. Отчасти потому, что я проводил слишком много времени в Quad, обычно до самого закрытия, отчасти – потому что со мной работал новый тренер по имени Фитц Колеман, главный тренер Центра высокой эффективности Кингстона.

У тренера Колемана была безупречная репутация. Это был уважаемый мастер, подготовивший ямайскую олимпийскую беговую сборную. Серьезными его достижениями в легкой атлетике считали Ричарда Бакнора, который участвовал в Олимпийских играх в 1992 году в барьерном беге на 110 метров, и Грегори Хофтона – бронзового медалиста Олимпийских игр 1996 года в эстафете 4х400 метров. С приближением Олимпийских игр 2004 года стало ясно, что этот тренер – оптимальный для меня. Но когда мы начали работать в октябре 2003 года в Центре высокой эффективности, мое тело пришло в ужас. Я никогда раньше не знал о подобной тренировочной программе, и так как мой рабочий режим в Вильяме Ниббе был не очень напряженным, мне было очень тяжело справляться теперь. У меня не хватало сил, чтобы справляться с жесткими легкоатлетическими нагрузками.

Тренировки профессиональных атлетов начинались с тяжелых подготовительных упражнений, и так как мы готовились к началу сезона 2004 года, я сделал вывод, что жизнь спринтера очень сложна. В средней школе я легко справлялся с тренировками. Я мог схалтурить или пропустить ряд упражнений, но все равно выигрывал забеги, потому что работал мой великий природный талант. По большей части я пробегал четыре-пять кругов по 300 метров за тренировку. Здесь я понял, что в жизни профессионального атлета нет места для лени.

План занятий был выстроен на целый сезон, и было решено, что я сделаю основной акцент на 200 метрах, потому что это самая сильная моя дисциплина. Но тренировочная программа показалась мне еще труднее, чем для дистанции в 400 метров, и тренер Колеман заставлял меня бегать по 700, 600 и 500 метров постоянно. Длинные пробежки были болезненны, и казалось, мое тело умирает. Болели мышцы, особенно спины, подколенные сухожилия готовы были порваться, я стал ненавидеть вставать по утрам, потому что мне тут же нужно было заниматься. Я был в постоянном напряжении, и все было неправильным.

Тогда я начинал жаловаться.

– Я не могу справиться с этой тренировкой, тренер, – ныл я. – Это немыслимо, я не привык к такому режиму.

Но тренер продолжал давить. Он был серьезным человеком, спокойным и рассудительным, но требовал уважения к своему делу. У Колемана был властный характер, он никогда не кричал и даже не повышал голос на атлетов, но никому не позволял перечить себе и рассуждать. Отработанная на предыдущих спортсменах программа должна была подействовать и на меня, считал тренер. В приступе отчаяния я предлагал ему пообщаться с кем-нибудь из моих предыдущих тренеров из Вильяма Нибба, чтобы они подсказали, с чем я справляюсь лучше.

Бесполезно. Тренер Колеман верил в свою систему, и никакие жалобы с моей стороны не могли изменить его решения.

Но как же, черт возьми, все болело. Я объяснял ситуацию маме и папе, я описывал мистеру Пёрту, что в моем случае квадратный гвоздь пытаются забить в круглое отверстие, но никто меня не слушал – всем казалось, что я симулирую. Мне сказали, что моя нагрузка возросла, потому что я стал профессиональным спортсменом, и мне нужно тренироваться усерднее, если я им действительно хочу стать и добиться успеха. Я очень страдал.

«Хорошо, но если я получу травму, это будет ваша вина, – сказал я. – Я говорил, что не могу бегать в таком режиме, мне больно!»

Папа тоже был непоколебим.

– Болт, просто возьми и сделай это! – сказал он.

Я знал, что программа добьет меня. Раньше я отлично бегал, а теперь, как только начал подготовку, сразу заболела спина и подколенные сухожилия. Тренировки негативно сказывались на моем организме. Я знаю, что другие дети в Центре лучше ладили со своими тренерами. Они выглядели веселыми, и было видно, что занятия приносят им удовольствие, возможно, потому что они усерднее трудились в средней школе, и теперь им все давалось легче. Несмотря на то что мое беговое время по-прежнему было очень впечатляющим, я завидовал им, потому что тоже хотел получать удовольствие от тренировок.

Но вот однажды ко мне обратился Глен Миллс – тренер, который всегда вызывал у меня симпатию. Я видел, как он работает с ямайской юниорской сборной и другими спринтерами, и казалось, что он действительно знает, что делает, и прислушивается к атлетам, с которыми работает. Все знали, что тренер Миллс – лучший в своем деле. Он подготовил Сейнта Китса и спринтера Кима Коллинса к стометровке на чемпионате мира, где они завоевали золото в 2003 году, и все атлеты из Центра высокой эффективности отзывались о нем только положительно.

Я мог схалтурить или пропустить ряд упражнений, но все равно выигрывал забеги, потому что работал мой великий природный талант.

Надо сказать, что Глен Миллс не сделал собственной беговой карьеры. В детстве, в 60-е годы, он учился в школе Camperdown в Кингстоне, и спринтерского таланта у Миллса не нашли, но его отличала страсть к спорту, и поэтому он начал работать как тренер с друзьями-атлетами в школе. Его навыки быстро развивались, и карьера тренера была Миллсу обеспечена. Вскоре ему предложили полноценную тренерскую должность в школе, и первый успех тренера Миллса связан с завоеванием Реймондом Стювортом серебряной медали в эстафете 4x100 метров на Олимпийских играх в 1984 году, к которому он приложил руку.

Атлетическая программа в школе Camperdown вскоре получила название «Фабрика спринтеров», ее тренер был очень увлеченным человеком и вскоре начал брать уроки у Херба Маккенли. Его приглашали на специализированные курсы в Мексику и Штаты. В то время тренер Миллс был одержим идеей узнать, насколько быстро может бегать человек. Его заслуги в подготовке спринтеров были настолько высоко оценены, что вскоре JAAA попросила его поработать с национальной сборной перед играми CARIFTA. Это было незадолго до того, как Миллс стал национальным тренером и организовал свой собственный центр по подготовке спринтеров Racers Track Club, существующий на базе Университета вест-индийской культуры в Кингстоне.

Когда я впервые увидел тренера Миллса, он явно не выглядел как спринтер: круглый живот и отсутствие спортивной формы, во время тренировок он был одет в аккуратные брюки и рубашку. Его облик был грозен на вид – лысая голова, седеющие пряди волос в бороде и узкие глаза, которые, казалось, видели душу атлета насквозь. Я полагаю, у него были способности сразу определять лучших гонщиков, а затем с полной отдачей работать над их успехом. Наблюдая его за работой с другими спринтерами, я понял, что он именно тот парень, который приведет к победам и меня, а самое главное – когда его студенты что-то говорили, тренер Миллс к ним прислушивался.

Однажды в тренажерном зале я стоял с друзьями и жаловался на свое тренировочное расписание, когда мимо проходил тренер Миллс. Он работал с другим атлетом.

– Со мной эта программа не работает, – говорил я. – Я не хочу больше тренироваться.

Тренер Миллс направился в мою сторону.

– Эй, я хочу работать по вашей программе, – сказал я,

указывая на него. Это прозвучало довольно дерзко.

Он оглядел меня с ног до головы с таким выражением лица, словно я был ненормальным, и прошел мимо, не сказав ни слова. Это выражение лица я еще не раз увижу в последующие годы.

Глава 6. Здравый рассудок и сердце победителя

С наступлением сезона 2004 года я понял, что мне наплевать на Олимпийские игры в Афинах. Я не собирался ехать в Грецию, на родину самых великих состязаний на земле, или завоевывать медали, как Майкл Джонсон в играх в Атланте. Я мечтал о другом: в Гроссето в Италии должен был состояться Международный юниорский чемпионат, где мне отчаянно хотелось победить на 200 метрах.

Я желал этого всем сердцем. Подготовительные тренировки шли полным ходом, и с октября по февраль я не пропустил ни одного занятия. Я постоянно бегал дистанции по 500, 600 и 700 метров – день за днем, неделя за неделей. Конечно, я стал сильнее, у меня развилась выносливость, но я по-прежнему испытывал серьезную боль в своем теле, особенно в районе позвоночника. Временами казалось, что в нижний отдел спины воткнули вилку, а подколенные связки скручены между собой как спагетти.

Помимо боли меня беспокоили резкие броски, необходимые бегуну на 200 метров для оттачивания своей формы. На Всемирном юниорском чемпионате мне нужно было выйти из стартовой позы мгновенно, просто вылететь, как пуле, и идеально отработать поворот, но в моих тренировках акцент делался на дополнительных упражнениях, а не на скорости. Когда пришло время участвовать в отборочных забегах в начале 2004 года, я не выполнил никакой промежуточной работы в программе, и, учитывая мою неопытность, знал, что мы затеяли рискованное мероприятие. Мое тело не успевало подстроиться под интенсивные ускорения, которые могли понадобиться для предстоящих соревнований, и я боялся, что оно может меня подвести.

Несмотря на эти трудности, во время игр CARIFTA в начале апреля я всех удивил, побив мировой юниорский рекорд на дистанции 200 метров со временем 19,93 секунды. Вау! Когда я посмотрел на табло, время показалось мне сногсшибательным, как, впрочем, и всем остальным. Я побил предыдущий рекорд на 0,14 секунды, и все вокруг ликовали: мама, папа, мистер Пёрт и, конечно, тренер Колеман. Такое выступление заставило меня прекратить бесконечные жалобы. Я убедился, что тренировочное расписание и программа принесли успех, потому что были правильными, – очевидно, что неправильным оказался я.

Я будто пробудился. Теперь я знал свое тело, которое не могло бы бежать с такой сумасшедшей скоростью, если бы не тренировочная программа. Время, которое я показал, было просто сумасшедшим: не так много спортсменов-юниоров или даже атлетов взрослого уровня в 2004 году бежали 200 метров быстрее, а мне было всего 17 лет[5].

Но все-таки меня не покидала мысль, что мой юниорский рекорд не имеет ничего общего с выбранной тренировочной программой. Я подозревал, что сделал это время по-прежнему благодаря природному таланту.

Достижение такого уровня обрадовало бы многих атлетов, но я чувствовал себя несчастным после игр CARIFTA. Сильные боли убеждали меня, что с тренировочной программой не все в порядке, но кому я мог пожаловаться? На мои претензии мистер Пёрт возражал, что возросшая нагрузка необходима молодому профессионалу.

«Рекорд времени на соревнованиях CARIFTA доказывает, что тренировочное расписание тебе подходит», – говорил он. Но меня это не радовало.

Неудивительно, что две недели спустя я получил травму во время занятий. Я хорошо запомнил, как это произошло, потому что перед случившимся я был на беговой дорожке и наблюдал, как спортсмен упал от боли на пол, подвернув ногу. Он как раз бежал 400 метров, и тогда его падение меня просто поразило.

«Какого черта? – подумал я. – Представить себе не мог, что люди могут травмироваться во время тренировок».

А буквально через 10 минут я был в таком же ужасном состоянии, подвернув ногу и упав на землю. Я порвал связку во время ускорения на беговой дорожке, и это было безумно больно. Я почувствовал резкую боль в мышцах, которая отдавала в заднюю часть бедра и колено. Я испытывал ужасные мучения, и, пока кое-как уходил с беговой дорожки и звал на помощь, внутри меня закипала злоба. Я негодовал на свое расписание, негодовал на мистера Пёрта за его слова, что я должен терпеть боль, негодовал на окружающих, за то что они не прислушались к моим жалобам. Я пришел домой и позвонил родителям. Они были расстроены, а отец даже попытался извиниться, но я был слишком сердит, чтобы выслушать его.

– Даже не пытайся извиняться, – сказал я. – Я говорил тебе, что с режимом тренировок что-то не так.

Выступление на Международных юниорских соревнованиях и подтверждение моего титула оказались под угрозой срыва. Из-за травмы я выбыл из игры, и все пошло на спад. Мне было сказано, что я должен несколько недель отдыхать и поправляться, что

было тяжким испытанием. Кроме этого мне пришлось укреплять поврежденные связки специальными тренировками, где надо было выполнять особые упражнения и вращательные движения и постоянно следить за тем, чтобы еще больше не навредить своему сухожилию. Реабилитация заняла месяцы. Все это время внутренний голос непрестанно твердил мне, что я серьезно отстал. Я научился ворчать и начал бояться, что уже никогда не верну себе прежнюю форму.

> Было чувство, что я могу выиграть любую гонку, какую захочу.

Правила и инструкции рассказывают атлету о способах восстановления после травм на беговой дорожке, но способы реабилитации духа после неудачи нигде не прописаны. Понимание собственного сознания так же важно, как и понимание тела. Болевые пороги, терпение и внутренняя сила – это то, о чем не прочитаешь ни в одном журнале. Спринтеру приходится узнавать о таких вещах на собственном опыте, и я, пока лечился, узнал о себе довольно важную вещь – в моменты физического стресса меня охватывают сомнения.

Травма, даже если это растяжение связок или боль в спине, ставит под сомнение твою физическую состоятельность. Она словно спрашивает тебя: «Эй, Болт, может ли твое тело справиться с молниеносным прохождением поворота?» или: «Выживешь ли ты, выходя из стартовой позиции с такой силой?»

Отличная форма, в которой я находился сразу после успеха на Международном юниорском чемпионате, придавала мне ощущение непобедимости. Было чувство, что я могу выиграть любую гонку, какую захочу. Ни один атлет в мире не может устрашить меня на стартовой линии, даже если я не на 100 процентов готов. Но травма разрушила эту уверенность, и даже когда я поправился, негативные мысли настойчиво посещали меня.

Все же я решил собраться и сосредоточиться на восстановлении своей физической формы. Я работал, превозмогая боль и напряжение, но за поворотом прятался еще один «убийца». Тренер велел мне забыть о Международном юниорском чемпионате – считал, что я не готов. Весь год я мечтал поехать в Италию, потому что считал, что подтверждение своего титула очень важно. Победа в Кингстоне была таким великолепным опытом, что я хотел повторить это снова, особенно сейчас, когда результат на соревнованиях CARIFTA сделал меня быстрее любого взрослого спортсмена на планете в этом году.

Все это не было первым моим разочарованием на беговой

дорожке. Годом раньше я соревновался со взрослыми парнями на отборочных турнирах Международного чемпионата 2003 года, проводившихся в Париже. Мне нужно было подтвердить свой титул чемпиона мира среди юниоров, и, несмотря на свою 16-летнюю неопытность, я соревновался с уже признанными бегунами. Это заставило меня подумать: «А не попробовать ли мне заявить о себе на самом высоком уровне?»

Это не было наивно и глупо – я ни на секунду не верил, что выиграю золото на первой же крупной профессиональной встрече, но решил: если установлю личный рекорд, то у меня будет шанс поучаствовать в финале. Но когда пришло время международного чемпионата, я схватил конъюнктивит, или «розовый глаз», как называется эта болезнь на Ямайке, и был вынужден прерваться, а тренировки временно закончились. Ассоциация JAAA тогда решила, что у меня не хватает опыта для участия в крупных соревнованиях, но все-таки хотела отправить в Париж с обучающей целью, я же из-за болезни поехать не смог и чувствовал себя опустошенным.

Пропустить забег в Гроссето в 2004 году было еще хуже, потому что там я хотел потягаться с парнем по имени Эндрю Хове, опытным итальянским бегуном на 200 метров (Хове в дальнейшем стал специализироваться на прыжках в длину и даже выиграл золото на чемпионате Европы в 2006 году). Этот парень много болтал во время подготовительных этапов к Международному юниорскому чемпионату, говорил всякий бред о том, как он собирается сразить меня на своем родном стадионе. Мне было неприятно это слышать, это было очень грубо с его стороны, и я знал, что мог бы обогнать Хове на беговой дорожке несмотря на травму. Моя победа на 200 метрах точно бы заткнула ему рот со всей болтовней.

Но черт! Моя травмированная связка поставила точку в этом маленьком состязании. Когда тренер снял меня с соревнования, я был рассержен, но когда увидел газетные заголовки из Гроссето после окончания Международного юниорского чемпионата, то совсем помрачнел. Хове победил на 200 метрах со временем 20,28 секунды. Хоть это и был его личный рекорд и время, которое ему не удалось улучшить за всю дальнейшую карьеру, мне было больно признать, что я с легкостью превзошел бы этот результат. А он и в интервью продолжал высмеивать меня.

– Хотел бы я, чтобы Усэйн был здесь, – говорил он. – Я смог бы побороть его лично.

«О господи, – подумал я, когда прочитал эту цитату, – он показывает время 20,28 и еще что-то там говорит? Какой ужас!»

Однако на этом Хове не остановился и продолжал вести себя

крайне несдержанно. Через несколько лет, во время соревнований по прыжкам в длину на Чемпионате мира в Осаке в 2007 году, он тоже бросался громкими словами. В тот год соревнование было непростое. За золото боролись Хове и Ирвинг Саладино из Панамы, который потом выиграет первую золотую медаль для своей страны на Олимпийских играх в 2008 году. Все в Осаке знали, что Саладино был профессионалом в прыжках в длину, но Хове прыгал первым, и его последняя попытка вывела его в лидеры, при этом он побил итальянский национальный рекорд. И тут парень слетел с катушек. Он начал кричать, рвать на себе одежду и бить себя в грудь, а потом побежал к трибунам. Даже его мама на трибунах бушевала по поводу успеха сына.

Я молча наблюдал эту картину. «Да что с этим парнем? – думал я. – Расслабься, чувак…»

А затем случилась забавнейшая вещь. Пока Хове безумствовал, Саладино снял с себя спортивный костюм и направился к треку. Он ни разу не свернул с беговой дорожки, пока бежал к прыжковому старту, двигался красиво, гладко, в панамском стиле. Его последний прыжок в Осаке побил рекорд Хове на 10 сантиметров. Толпа ликовала, а Саладино даже бровью не повел. Он не прыгал и не бил себя в грудь, а просто стряхнул песок с плеч и неспешно удалился.

Все это сказало Хове: «Да успокойся уже. Я – лидер».

Это была одна из лучших сцен, которые я наблюдал на чемпионатах. Я только был раздосадован тем, что самому мне так и не удалось совершить подобное.

* * *

Лето прошло без особого удовольствия. Несмотря на боль в спине и проблемы с подколенными сухожилиями, было решено, что я отправлюсь в Афины, хочу я этого или нет. Поверьте, я не был от этого в восторге. Я не мог радоваться участию в соревновании, когда был в плохой физической форме. Олимпийские игры были кульминацией беговой карьеры начинающих спортсменов, но я не был готов и не мог избавиться от разочарования, что пропустил Международный юниорский чемпионат. Я почти не участвовал в соревнованиях на протяжении сезона, и слабая физическая подготовка была серьезной проблемой.

Мой первый сезон в качестве профессионального спортсмена оказался неудачным. Из-за травмы я пропустил большинство европейских соревнований в 2004 году и несколько назначенных

на начало сезона. Поездка в Грецию стала больной темой.

Тренер Колеман беспокоился, что не может разобраться в причинах моих болей, поэтому отправил меня на прием к доктору Гансу Мюллеру-Вольфарту, немецкому специалисту, излечившему травму спины звезде тенниса Борису Беккеру и работавшему с мюнхенской футбольной командой. Очевидно, что доктор Мюллер-Вольфарт был гением, поэтому именно ему было поручено провести полное медицинское обследование.

Когда я приехал в Германию, стало ясно, что этот врач – неординарный специалист. Меня положили на плоскую кровать, а он пальцами прощупывал изгибы и углубления моего позвоночника и надавливал на подколенные сухожилия. Когда я посмотрел на него, то заметил, что его глаза закрыты. Этот человек чувствовал и прощупывал мои травмы без слов. Он напряженно работал, когда взял мою ногу в руки и стал вращать голеностопный сустав, а в это время медсестра что-то произнесла с противоположного конца кабинета. Глаза доктора открылись, он выглядел озадаченным.

«Тш-ш-ш!» – крикнул он, а потом произнес что-то по-немецки. Я понятия не имел, что он сказал, но чувствовал, что это было неодобрением. Медсестра выглядела смущенной.

Меня отправили на рентген, взяли анализы, и когда все было готово, доктор Мюллер-Вольфарт взял снимок моего позвоночника – и, знаете, меня ждали плохие новости.

– Болт, у Вас сколиоз, – сказал он.

«*Что за черт*?» – подумал я. Я никогда раньше не слышал этого слова.

– Это искривление позвоночника, достаточно распространенное заболевание, – продолжал он с серьезным видом. – У большинства людей эта дисфункция организма излечима при помощи корректирующей физиотерапии, но я опасаюсь, что у вас серьезный случай. Искривление вашего позвоночника очень сильное.

Он пояснил, что это заболевание протекает у людей по-разному и что у меня, например, с возрастом все ухудшится. В самых тяжелых случаях болезнь может отразиться на легких и сердце, а может поразить нервную систему. В моем случае позвоночник был искривлен, поэтому правая нога была на полдюйма короче левой. Боль в спине, которую я испытывал, была лишь первичным симптомом. Болезнь стала причиной травмы подколенного сухожилия и постоянного дискомфорта в ногах. Это случилось потому, что тело было перенапряжено за счет S-образной формы позвоночника, а я еще каждый день растягивал мышцы до предела тренировками. Соревнования на

200 метрах тоже не приносили пользы, так как при прохождении поворота более длинная левая нога находилась над правой, особенно когда я бежал на средней беговой дорожке, зажатый между другими бегунами, и угол поворота был резче.

У меня голова пошла кругом от всего этого. Моим первым порывом было не верить диагнозу. Я говорил себе, что травмы, которые я получил, случились из-за неподходящей тренировочной программы, а не из-за проблем со спиной. Возможно, я намеренно не хотел слышать правду, но мне было проще винить во всем расписание тренировок, чем смириться с давней болезнью позвоночника.

«Как бы то ни было, – думал я, – раньше ведь я был в порядке. Если мне назначат другую тренировочную программу, у меня все будет хорошо».

Но мне пришлось избавиться от этих мыслей. Упрямство не поможет. Врачу нужно было работать со мной, если я хотел снова вернуться на беговую дорожку в ближайшее время. Мне была назначена физиотерапия для облегчения мускульной боли, а следующим этапом лечения была гомеопатия. Я слышал, что введение инъекций в икроножные мышцы – достаточно распространенное явление, но тогда это казалось мне странным методом. Так или иначе, все, чем меня лечили, было в рамках официальной медицины – ничего сомнительного мне не вводили, – и благодаря шприцам доктора Мюллера-Вольфарта боль в моей спине ушла.

Несмотря на тревожный диагноз, все по-прежнему хотели, чтобы я принял участие в Играх в Афинах. Факт того, что я был самым быстрым человеком года на 200-метровке (и находился в топе мировых рейтингов), означал, что мне не нужно будет даже проходить национальные отборочные туры на Олимпийские игры. Попадание в Топ-200 спринтеров всегда автоматически включало спортсмена в национальную команду. Последнее место в команде занимали по принципу «бери, кто хочет», и так как я стоял в рейтинге выше, чем парень, финишировавший третьим на отборочных турнирах, я воспользовался этой возможностью, хоть и был травмирован. Когда я осознал, что присоединюсь к спринтеру на 100 метрах – Асафе Поуэллу и всей национальной команде Ямайки, травмы придавили меня, как груда камней. Меня считали сенсацией, и никому и дела не было до моих травм. Фанаты смотрели на меня как на звезду, особенно после успеха на Международном юниорском чемпионате в 2002 году. В средствах массовой информации писали: «Усэйн побил рекорд взрослых атлетов своим временем на CARIFTA и может рассчитывать на такой же успех на молодежном уровне. Он может

сделать невозможное».

Тогда-то я и стал волноваться. Я думал: «Но я же не в форме, как я смогу показать высший класс?»

Все это приводило меня в замешательство. Ямайцы были без ума от бегового спорта, и я не хотел лишать их еще одного повода для ликования. Мне не хотелось их разочаровывать. Меня одолевало еще больше сомнений, возникало еще больше вопросов, совсем как перед Кингстоном. Только на этот раз меня тревожили не ожидания толпы, а то, как мое тело отреагирует на такую нагрузку.

К тому времени как ямайская команда прибыла в Грецию, я оправился от травм настолько, что стал смотреть на мир оптимистически, и все благодаря физиотерапии и заботам врача, но все равно не был готов на 100 процентов. Я совершенно не рассчитывал, что вернусь домой с медалью, поэтому только надеялся на шанс дойти до финала. Это было бы очень серьезным достижением, потому что в тот год на беговой дорожке соревновались несколько самых лучших в мире атлетов. Американцы Шон Корфорд, Джастин Гатлин и Бернард Вилльямс, а также серебряный олимпийский медалист 1992 и 1996 годов Френки Фредерикс из Намибии. Побороть этих парней в финале Олимпийских игр будет непростой задачей.

По мере того как я тренировался в Афинах, мой организм крепнул. Но всякий раз, когда я чувствовал, что становлюсь сильнее, появлялась новая микротравма. За несколько дней до первой гонки во время тренировочного забега на моем пути вдруг оказался другой спринтер, и я сместился в сторону, чтобы избежать болезненного столкновения, в этот момент что-то хрустнуло в лодыжке. Резкого движения было достаточно, чтобы травмировать ахиллово сухожилие, и я снова оказался за бортом. Я уже со стопроцентной уверенностью не мог участвовать в забеге[6], и даже встал вопрос, смогу ли я вообще когда-либо соревноваться. Только за ночь до первой гонки было решено, что я смогу справиться с болью.

Но в день первого забега все пошло не так. Солнце сильно припекало над Олимпийским стадионом, и было слишком жарко даже для ямайцев. Я ощущал вялость. Трибуны были наполовину пустые, народу мало – ничего не придавало мне сил, не давало той психологической поддержки, которую я когда-то получил на Международном юниорском чемпионате. Я вышел на стартовую линию с целью занять первое или второе место, но когда прозвучал выстрел пистолета, я стартовал слишком медленно.

«О боже, – подумал я при первом же шаге, – это будет сложно».

Ноги были тяжелыми, каждый шаг давался с трудом. У меня не было энергии, и силы подевались непонятно куда. В поворот я вошел вместе с остальной группой, но затем несколько парней слегка ускорились, у них было явно больше мощи. Я гнал изо всех сил, отталкиваясь ногами в отчаянной попытке не отстать от группы, но скорости не было. Я был изнеможен.

Я приблизился к финишу четвертым, что было достаточным для попадания в следующий тур.

Но парень, который всю дистанцию висел у меня на хвосте, начал настигать меня. Он хотел занять четвертое место намного больше, чем я. Я слышал его тяжелое дыхание и звук шиповок по дорожке, а когда обернулся, то увидел, что его челюсти плотно сжаты, а на шее вздулись вены. Я подумал, что в обычный день, если бы я был полностью в форме, то оставил бы его далеко позади. И тогда сомнения обрушились на меня снова.

«Мне не следовало приезжать сюда…»

«Чертовы травмы…»

«Тренировочная программа была слишком сложной, я не смог выложиться на 100 процентов…»

Квалифицироваться на дальнейшие забеги не было смысла. Действительно, зачем? За эти доли секунды я потратил все свои силы и был очень слаб, даже дневной отдых не помог бы мне восстановиться к следующему туру. Мысль о том, что я собирался победить, а не смог даже дойти до полуфинала, уязвляла меня, но я выбыл из борьбы. Афины оказались для меня слишком большим стрессом, поэтому я принял решение отдать четвертое место тому атлету.

«На, брат, забери его, – подумал я. – Оно твое».

Я пересек финишную черту пятым, и это стало для меня большим облегчением. Мое время в Афинах закончилось, и я надеялся, что напряжение спадет, когда я уеду домой. Но я должен был знать ямайских фанатов лучше. Когда на родине узнали о моем провале в квалификации, все как будто сошли с ума, они совершенно не учитывали те травмы, с которыми я боролся весь сезон. Негативные заголовки тут же появились во всех национальных газетах. Общественность хотела знать, почему я уехал из Афин, хотя был в форме; фанаты не могли понять, как я вдруг оказался тенью того спринтера-рекордсмена игр CARIFTA, которым был.

Когда я вернулся в Кингстон несколько недель спустя, повсюду распространялись слухи и возникали теории, объясняющие мой проигрыш. То меня называли «малышом» – припомнили, что я не поехал на чемпионат мира в Париж из-за «розового глаза», посчитали это признаком того, что я не смог

справиться с напряжением крупного соревнования, а Афины это подтвердили. То осуждали привычку носить распятие во время забегов на Олимпийском стадионе. Крест был маминым подарком[7], он был слишком большим и прыгал на моей груди вверх и вниз во время бега, поэтому я часто зажимал его в зубах. В одной газете была написана целая статья, критикующая цепочку.

Когда фанаты и СМИ не обсуждали мои травмы и распятие на шее, то критиковали мой образ жизни. Они говорили, что я ленив и что мне бы только ходить по вечеринкам. Если кто-то из журналистов замечал, что я иду в KFC или Burger King в Кингстоне, меня немедленно в этом обвиняли. Если один или два раза я заходил в Quad, про меня писали, что я провел там всю неделю. Я знал, что были атлеты, которые тоже развлекались по вечерам, но о тех парнях никто не писал, никому не было до этого дела. Я мог пойти на вечеринку с другим спортсменом, нас даже могли сфотографировать вместе, но на меня при этом сыпались проклятия ямайской прессы, а его даже никто словом не упоминал. Это было безумие.

> Для них я был падшей звездой, еще одним одаренным атлетом, который растратил свой талант понапрасну. Однако они могли думать, что хотели. Я был в порядке. Самой большой проблемой было то, что тренировки стали тяжелой ношей, физической и моральной.

Я знаю, что фанаты и пресса были правы в одном: мне нравится есть фастфуд, и я люблю вечеринки. Часто я тренировался всю неделю, а затем наступали выходные. Я проводил их так, что имел единственную возможность поесть как следует один раз за двое суток. Выходные начинались в клубе в пятницу вечером (на всю ночь), где мы танцевали, кружились, болтали. А проснувшись в полдень на следующий день, я часами играл в видеоигры до тех пор, пока не начинало сводить живот вечером. И тогда я ехал в Нью-Кингстон со своим братом Садики, где мы покупали куриные крылышки и бургеры. Обычно за выходные это была единственная еда посреди целого потока танцев и игр. Я не знаю, как вообще выжил.

К концу сезона 2004 года мне исполнилось 18 лет: я был еще совсем незрелым, учился, и никто не принимал во внимание мои нарастающие боли. Ямайские фанаты так и не разгадали меня – они не поняли, как мне нравится работать и играть. Для них я был падшей звездой, еще одним одаренным атлетом, который растратил свой талант понапрасну. Однако они могли думать, что

хотели. Я был в порядке. Самой большой проблемой было то, что тренировки стали тяжелой ношей, физической и моральной.

* * *

Афины заставили меня принять решение. После этих Игр настало время, когда появился тренер Глен Миллс. Я был сыт по горло тренировками, которые навязывал мне тренер Колеман. Несомненно, он был отличным тренером по бегу с препятствиями и с успехом работал со многими другими атлетами, но его методы работы не подходили мне ни как спортсмену, ни как человеку. Как он ни старался, мы не сошлись – это была не его вина, просто так иногда случается в спорте.

Я думаю, что многие люди не понимают одну из ключевых вещей относительно беговых видов спорта: взаимоотношения между тренером и бегуном так же важны, как и отношения между футбольным тренером и его командой. И, как, например, сэр Алекс Фергюсон изучал своих игроков и их настроения, тренер по атлетике должен иметь к каждому спортсмену индивидуальный подход. Некоторым спринтерам подходят усиленные тренировки, другим подходит облегченный вариант, нельзя подгонять всех под одну гребенку. Атлеты, которые не могут тяжело тренироваться, быстро «сгорят», сломаются быстрее, чем физически более крепкие атлеты, и именно это произошло со мной. Мистер Колеман не проанализировал, что я за спринтер. Он не знал, как со мной работать. Он назначил мне такую же тренировочную программу, что и всем остальным атлетам, и это плохо кончилось.

Великие тренеры стоят особняком. Они знают, как быть другом и наставником для своих атлетов, а также как быть руководителем. Они прислушиваются. Они проводят своих атлетов через всякого рода испытания на беговой дорожке и вне ее. Работают с травмами, личной жизнью спортсменов, их психологическим состоянием. В моем представлении, тренер Миллс был как раз из таких парней. Во время Олимпийских игр я наблюдал за тем, как он работает со спринтерами. Я видел, что он всегда считается с индивидуальными потребностями атлета и его личностью, что было эталоном тех рабочих взаимоотношений, какие я хотел.

Я понимал, что, поскольку программа тренера Колемана часто срабатывала с атлетами в прошлом, он не будет ее менять, сколько бы я ни говорил ему про боль в спине и в подколенных сухожилиях. Результаты этой программы я получил в Афинах –

катастрофу. Обдумав эту ситуацию, я поговорил с директором о смене тренера. Я был в щекотливом положении, но не я нанимал Колемана, и не я должен был сообщать ему такие новости. Я так никогда и не узнал, как он это воспринял – я никогда не спрашивал об этом. Но всякий раз, когда я встречал тренера Колемана в Центре высокой эффективности, атмосфера становилась накаленной. К счастью, вскоре тренер Миллс согласился со мной работать.

Как же все изменилось! Практически сразу занятия стали другими. Тренер заехал ко мне домой в Кингстон, чтобы узнать меня поближе и выяснить дальнейшие цели. Он хотел узнать, как я занимался в средней школе и что за история вышла с моей предыдущей тренировочной программой. У нас наладился диалог, и мне понравился его стиль. Он был дружелюбен, умен и открыт. Тренер внимательно слушал и во время разговора объяснял мне все спокойно и подробно, использовал необычные фразы, чтобы пояснить свою точку зрения. Например, мой мозг он называл «штабом» («*Ты должен принять все, о чем я говорю, в свой штаб, Болт»),* и было ясно, что у него разработан мастерский план моей дальнейшей карьеры.

– Болт, у тебя огромный талант, – сказал он. – Но нам придется работать медленно, чтобы ты был готов через три года…

> Великие тренеры стоят особняком. Они знают, как быть другом и наставником для своих атлетов. Они прислушиваются. Они проводят своих атлетов через всякого рода испытания на беговой дорожке и за ее пределами.

Это стало для меня первым шоком.

– Да ладно, тренер, три года? – сказал я. – Так это же будет 2007 или даже 2008 год. О чем вы говорите?

Я был нетерпелив, я хотел начать работать. Я уже провалил одни Олимпийские игры из-за травмы, а чемпионат мира из-за болезни. Мне нужно было срочно вернуться к делу. Но тренер был непреклонен. Он объяснил, что мы должны набраться терпения, чтобы я вошел в прекрасную форму к следующему олимпийскому сезону. Если мы ускорим эту программу или что-то сократим, у меня опять могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.

Тренер упирал на то, что мое тело было слишком нагружено, потому что я сильно напрягался во время тренировок. Сколиоз был проблемой, с которой можно справиться, но разрыв связок и мелкие травмы беспокоили его больше. Он обещал все взять в свои руки, поднять медицинские заключения, оставленные доктором Мюллером-Вольфартом. Тренер сказал, что диагноз был

только началом, а надо найти решение проблемы, пообещал изучить исследования, написанные о сколиозе. Когда через несколько недель мы вернулись к тренировкам, он даже собрал медицинских экспертов, чтобы они посоветовали лучшие формы лечения. Он изучал различные физиотерапевтические методы укрепления моего позвоночника. Он очень усердно работал.

– Ты будешь жить с этими проблемами, Болт, – сказал он мне, когда закончил свое исчерпывающее исследование. – Мышцы спины и брюшного пресса слабы, и это отражается на работе бедра. Когда ты бежишь с искривленным позвоночником, бедро натягивает подколенное сухожилие, вызывая растяжение или разрыв. Но если мы укрепим твою спину и абдоминальные мышцы упражнениями, они помогут перебороть любую дисфункцию.

Будучи спринтером, я привык к работе в тренажерном зале. Часть моих тренировок с тренером Колеманом включала подъем гантелей для укрепления основных групп мышц – нижней части спины, брюшных мышц, подколенных сухожилий и четырехглавой мышцы. Мои голеностопные и коленные связки тоже работали. Они были очень важным инструментом для получения взрывной силы во время забега на 200 метров. Тренер Миллс сказал мне, что работа в тренажерном зале останется жизненно необходимой частью тренировочной программы, а также будут добавлены упражнения для укрепления спины и пресса. Он знал, что мне придется выполнять огромное количество упражнений каждый день, по крайней мере в течение часа, если я хочу прийти в норму и побеждать на чемпионатах.

Упражнения на пресс в упоре лежа, всевозможные базовые задания, растяжка. Когда я впервые увидел программу на листе бумаги, я был потрясен. Она показалась слишком интенсивной. Каждое упражнение было направлено на увеличение моей силы и укрепление мышц для поддержания позвоночника, но я все равно ворчал. Честно говоря, я ненавидел дополнительную работу. Упражнения должны были выполняться дома, и так как тренер знал, что я склонен к лени, то стал пристальнее отслеживать прогресс в занятиях. Каждый вечер он следил за тем, как я растягиваюсь или напрягаюсь. В большинстве случаев меня это выводило из себя. Я и так уставал от тренировок на беговой дорожке и уже жаждал поиграть в видеоигры, но Миллс следил, чтобы я следовал каждой букве в чертовом плане.

Но и это было не все. Я стал чаще посещать врача, где мне делали уколы для облегчения боли в спине, а еще ходил к массажисту, который работал со мной перед тренировками и после забегов. Я ходил в клуб тренера Миллса Racers Track Club

при Университете вест-индийской культуры недалеко от Кингстона. Там перед любой пробежкой мою спину и основные группы мышц разминали на массажном столе во время физиотерапевтического сеанса. Мне тянули ноги, и мои подколенные сухожилия, икроножные и ягодичные мышцы становились гибкими. Каждая мышца разогревалась, чтобы предотвратить ее повреждение при нагрузке.

У меня началась новая жизнь, и тренер отслеживал каждый ее этап. Он понял самое главное: мне необходимы забота и общение. Если я был подавлен и переживал о своих травмах, он обсуждал со мной эти проблемы. Бывало, что я приходил на трек раздосадованным и замыкался в себе. На следующее же утро тренер заходил ко мне домой поболтать.

– Что не так, Болт? – говорил он.

Я пожимал плечами:

– Да ничего, тренер.

– Перестань, Болт, что происходит?

Он умел расшевелить меня и добиться признания, что стало причиной проблемы: или тренировки, или ноющая боль, или сильная усталость. Тренер Миллс всегда находил разумное объяснение, иногда за игрой в домино. Обычно его советы побуждали меня работать усерднее, гораздо усерднее.

> Будучи молодым человеком, я до конца не осознавал глубины своего таланта, потому что не мог посмотреть на себя со стороны, хоть и побил мировой рекорд среди юниоров и участвовал в Олимпийских играх. Но тренер все видел ясно.

Время от времени мне казалось, что тренер вел себя со мной, совсем как отец, пытающийся вдолбить определенную мысль сыну. Он не уставал повторять одно и то же, чтобы вбить это мне в голову. Когда такое начинается, ребенок часто думает: «О боже, да заткнись уже!» Тренер был как раз таким отцом, а я был таким ребенком. Будучи молодым человеком, я до конца не осознавал глубины своего таланта, потому что не мог посмотреть на себя со стороны, хоть и побил мировой рекорд среди юниоров и участвовал в Олимпийских играх. Но тренер все видел ясно. Он понимал, что я должен больше работать над собой, если хочу чего-то добиться.

Он возбуждал во мне интерес к тренировкам, хотел, чтобы у меня появилось чувство голода к успеху в первый же год совместной работы. Каждый раз, когда он слышал, что я проводил время на вечеринках в Кингстоне, то подчеркивал, как важно усерднее заниматься. Он расстраивался, когда наблюдал за

моими дурачествами, но при этом никогда не повышал на меня голос. Тренер не спорил, а рассказывал, через что ему пришлось пройти, чтобы стать профессионалом такого серьезного уровня. Он вспоминал работу, которую провел, и его подопечных, которые добились успеха. Я всегда его слушал, потому что знал, как много знает тренер Миллс, и в те дни мы провели встреч больше, чем Билл Гейтс и сэр Ричард Брэнсон, вместе взятые. Оглядываясь назад, могу с уверенностью сказать, что это было началом настоящего партнерства.

* * *

В 2005 году я начал набирать форму: в июне выиграл Гран-при в Нью-Йорке и на чемпионате Ямайки в Кингстоне, месяц спустя пришел первым на чемпионате Центральной Америки и Карибских островов в Нассау и даже пробежал 200 метров со временем 19,99 в Лондоне. Этот результат опять поднял мое имя в рейтингах, и меня снова считали одним из самых сильных соперников в спринте, вспомнили о таланте. Появилось ощущение, что я снова могу реализовать потенциал и прославить свое имя.

Сначала мы хотели участвовать в ряде соревнований сезона 2005 года и продолжать работать над физической подготовкой. Результаты оказались лучше, чем мы предполагали. Внутренне я тоже изменился, и когда в 2005 году пришло время чемпионата мира в Хельсинки, я уже чувствовал себя достаточно сильным. На тот момент тренеру удалось пробудить во мне «инстинкт убийцы». Он сказал, что я стану чемпионом на 200 метрах в этом году, только сохраняя холодный и трезвый ум.

Пока я летел через Европу в Финляндию, я чувствовал свою силу. Я много думал о проделанной моим тренером работе и о том, как это изменило мое состояние на беговой дорожке и в обычной жизни. Я был в прекрасной форме: живот хорошо накачан, на бедрах и икрах обозначились вены. Я вырос и окреп в психологическом плане без лишнего физического напряжения и интенсивных нагрузок. У меня больше не возникало ни сомнений, ни вопросов.

Были внесены технические изменения в стиль моего бега – тренер сократил шаги. Как оказалось, я слишком далеко ставил ноги, из-за чего терял контроль и соответственно скорость. Даже после всех улучшений мы с тренером продолжали искать правильный путь. На тот момент мы пытались аккуратно балансировать между работой над природным талантом и

сколиозом. Тренировочная программа на выносливость была сокращена, а самая длинная дистанция, которую я бегал в Racers Track Club, не превышала 500 метров. И даже тогда я выполнял один длинный спринт за тренировку. Пока я отдыхал неподалеку от тренировочного трека, тренер выслушивал мои мысли и впечатления от тренировки. Он был механиком, который прислушивается к двигателю спортивной машины и при малейшем сбое или ворчании регулирует ее настройки.

Всех этих изменений оказалось достаточно, чтобы изменить мои результаты. Я был практически уверен, что смогу заработать медаль в Хельсинки, и СМИ восхваляли меня с прежней силой, что было весьма приятно. Но было решено, что даже если я не получу медаль, Финляндия будет возможностью набраться опыта. Это было мудрое решение. Для новичка там были совсем другие условия для соревнований: холодная и сырая погода, с чем мне приходилось все чаще сталкиваться, выступая в Северной Европе.

Когда начались соревнования, я наслаждался тем, как легко я прохожу через отборочные туры. Тело было сильным, а шаги такими, как надо.

Туры: первое место, 20,80 секунды.

Четвертьфинал: второе место, 20,87 секунды.

Полуфинал: четвертое место, 20,68 секунды.

Слабый результат в полуфинале показал, что у меня не было никаких преимуществ перед финальной гонкой. Меня поставили на первую беговую дорожку, что было большой неприятностью для всех высоких спринтеров, потому что там тело больше напрягается при прохождении поворота[8]. А еще я по-прежнему боялся, что провалюсь на всех крупных забегах с первого раза.

«Перестань, Болт, забудь об Афинах, – думал я. – Просто сделай это!»

Но я был потрясен – то, что произошло дальше, стало настоящим уроком концентрации. Как и говорил тренер, Хельсинки оказался очень холодным городом, и всю ночь лил дождь. Я был молодым и относительно неопытным спринтером из Ямайки, замерзающим в своем вымокшем спортивном костюме, и ситуацию не спасло то, что потом случилось.

Сначала американский спринтер Джон Капел не вышел на стартовую позицию. Вместо этого он присел на край трека и поднял руку, что создало паузу; затем всякий раз, когда нас звали на позиции, старт откладывался. А кроме этого, американец слегка ослабил свои шиповки на датчиках сжатия на стартовых блоках. Технология позволяла регистрировать фальстарт, и каждый атлет должен был прочно расположить свои ноги на панелях, чтобы обозначить начало забега. Судьи велели ему

прекратить это. Чем дольше мы стояли под дождем, тем больше я замерзал.

Я был расстроен. «Зачем ты это делаешь? – подумал я. – Почему бы просто не стартовать?»

> «Болт, я увидел совершенно другого человека на беговой дорожке. Ты бежал по первой дорожке, и большинство атлетов давно выбыли бы из соревнования, а ты показал себя соперником, настоящим зверем. В тебе забилось сердце чемпиона».

Я не понимал, что за ерунда происходит. Моя ямайская задница и так страдала под дождем, а с каждой минутой промедления я все больше и больше замерзал, но все равно был достаточно сконцентрирован, и с выстрелом пистолета сорвался и вырвался в лидеры на повороте, что было неслыханно для атлета, бегущего по первой дорожке. Когда мы прошли поворот, меня начали догонять четверо американцев – Капел, Джастин Гатлин, Уоллес Спирмон и Тайсон Гэй. Мои ноги и спина были сильными, и мощь, которой не хватало в Афинах, снова вернулась. Но когда я попытался сделать дополнительный шаг, вдруг что-то пошло не так. Словно какая-то сила схватила меня за заднюю часть ноги и вызвала судорогу. Промедление заморозило все мои мышцы, и теперь они лопались, как резиновые ленты.

«Ничего себе!» – подумал я. Надо было замедлиться.

Я стиснул зубы и пришел к финишной черте последним. Мое время было ужасным – 26,27 секунды, но даже со своей чертовой хромотой я не собирался отступать. Я должен был финишировать, но вот тут-то и произошла самая странная вещь. Когда я сходил с трека, тренер выглядел счастливым, и на его лице сияла широкая улыбка.

«Какого черта? – подумал я. – Чему он так обрадовался?»

Миллс положил руку мне на плечо.

– Болт, я увидел совершенно другого человека на беговой дорожке. Ты бежал по первой дорожке, и большинство атлетов давно выбыли бы из соревнования, а ты показал себя соперником, настоящим зверем. В тебе забилось сердце чемпиона.

Факт, что я повысил уровень в финале крупного чемпионата, доказал тренеру, что он правильно угадал во мне решительность, которую раньше не замечал. Я продемонстрировал такое твердое внутреннее намерение, которое даже он не ожидал увидеть. И тренер воспринял это как знак первоклассного потенциала. Я не знал, но чемпионат в Хельсинки стал первой подсказкой тренеру, что вместе мы можем сделать нечто великое. Я считал его план сумасшедшим. В моем представлении, абсолютно ничего

хорошего в финишировании последним не было.

Глава 7. Преодоление Момента Невозврата

Говорят, что все спринтеры одинаковы. Говорят, что все мы бездельники, которые бегают за девушками, гоняют на машинах и режутся в видеоигры. А еще говорят, что мы любим поспать. Я неуверен, что эти стереотипы работают в отношении всех бегунов на короткие дистанции, но в моем случае это было стопроцентное попадание, особенно когда речь шла о лежании в кровати.

Я не любил вставать рано, несмотря на нежный рассвет над Голубыми горами в Кингстоне – горной грядой, покрытой лесами и возвышающейся над городом. Если что-то планировалось до полудня, рабочий звонок или встреча – забудьте об этом. Если кто-то хотел сфотографировать меня для журнала с утра пораньше – к черту все это. Я ненавидел ранние подъемы, и если какие-то рабочие моменты все-таки принуждали меня к ним, я в бешенстве рычал, как медведь, на протяжении многих последующих часов.

Моя лень вызывала у тренера серьезное беспокойство в течение всего 2006 года. Если предыдущий сезон был балансированием между усиленными тренировками и лечением спины, то 2006 год требовал от меня превосходной спортивной подготовки. А это означало боль, серьезную боль. Тренер увеличил основную программу упражнений, что вызывало болевые ощущения в животе, спине и связках. Работа на беговой дорожке, как обычно, ударяла по ногам и легким, но тренажерный зал был хуже всего: новые упражнения, направленные на увеличение мощности основных групп мышц, причиняли боль всему телу – с головы до ног. Дополнительная сила должна была прибавить скорости при повороте на дистанции 200 метров и позволить выложиться на последних 30 метрах.

С расписанием я справлялся, но затем было решено, что я должен тренироваться по утрам, потому что Миллс считал, что нагрузки на сердце лучше стимулируют меня вечером, а работа в тренажерном зале эффективнее развивает тело до полудня. Для меня это были плохие новости, потому что теперь нужно было вставать, скажем, в 10 часов утра, что для меня было практически невозможно.

Сначала, когда только начались дополнительные тренировки, я придерживался программы, но затем стал делать попытки улизнуть из тренажерного зала под тем или иным предлогом. Я

не прикладывал достаточно усилий, когда ходил в оздоровительный клуб Spartan, где тренировался со всеми ямайскими звездами беговой дорожки, и вскоре это стало просто местом, где можно потусоваться и поболтать с друзьями.

Так я стал жертвой своего успеха. Изменения, введенные тренером, позволили мне выступать на серьезных встречах, и я больше не напрягал мышцы во время тренировок, как раньше: боль в спине была под контролем. В 2006 году я побеждал во все более серьезных соревнованиях, и их число все увеличивалось. Вместо того чтобы участвовать в рядовых беговых событиях, как, например, чемпионат Центральной Америки и Карибского бассейна в прошлом году, я сконцентрировал внимание на состязании со звездами спринта – Тайсоном Гэем, Уоллесом Спирмоном и Хавьером Картером – на Гран-при в Нью-Йорке, Лондоне, Цюрихе, Лозанне (где я поставил личный рекорд со временем 19,88) и Остраве. В конце сезона я пришел третьим в финале чемпионата мира по легкой атлетике IAAF и финишировал вторым после Уоллеса на Мировом первенстве IAAF в Афинах со временем 19,96 секунды.

Эти небольшие успехи не стали для меня стимулом работать усерднее, бороться, напротив – я рассматривал их как причину для послаблений. Я думал: «Знаете что? Мои дела идут хорошо. Можно время от времени и пропускать тренажерный зал». И иногда по утрам, вместо того чтобы идти в Spartan, я оставался в постели.

Однако время от времени промахи становились красноречивыми, как, например, в марте, во время соревнований на Национальном стадионе в Кингстоне. Тем вечером я бежал эстафету 4x400 со своим давним противником Кейсом Спенсом и чувствовал себя уверенным перед гонкой. Но когда я схватил эстафетную палочку и приближался к Спенсу на повороте, то почувствовал уже знакомую боль в задней части бедра. Пам! Подколенное сухожилие растянулось, и меня скрутила ужасная боль. На этот раз я сошел с дистанции. Я уже не стал терпеть такую же адскую боль, как в Хельсинки, возможно, потому, что ставки не были так высоки. Схватившись за заднюю часть ноги, я похромал за помощью.

Я искал тренера в толпе народа, но чем ближе я подходил к основной трибуне, тем громче были слышны возгласы. Когда я добрался до боковой линии поля, на открытых трибунах все кричали мое имя. Болельщики выглядели разгневанными. Они ругались, сквернословили и орали, что я остановился специально, потому что знал, что мне не победить. Они глумились над моей хромотой.

«Что за черт? – думал я, чувствуя сильную боль и слабость. – Откуда это все?»

Мой мир рушился, я не мог поверить, что такое происходит. Я слышал, что некоторые переживают кошмарные ощущения, сидя в комнате с людьми, сквернословящими в их адрес. Но сейчас я испытал этот ужас в реальности, только в гораздо большем масштабе. Честно говоря, я даже представить не мог, что ямайская публика – мои соотечественники, которые так восхваляли мою победу на Международном юниорском чемпионате в 2002 году, – освистает меня после схода с трека в Кингстоне.

> Так у меня появилась новая мантра: Не думай о них. Просто делай. И теперь прежде всего меня интересовала беговая дорожка, а уже потом ямайские фанаты. И мне понравилось больше не волноваться об этом.

Я уже даже забыл о боли в связке, худшие страдания приносила боль другого рода. Мне было всего 19 лет, и критика сильно задела меня. Я всегда дарил ямайцам любовь, на каждом забеге. В Кингстоне же, после того как я неудачно травмировал ногу, все показалось дурным сном, и я ушел со стадиона в паршивом настроении. Дорога домой на машине была ужасной. Когда я подъехал к своей входной двери, голова была забита всяким мусором.

Прежде всего закрадывалось сомнение: «Я просто не подхожу для этого спорта…»

Я думал о своих ямайских фанатах: «Как же так, меня освистал мой собственный народ, когда я отдавал ему все самое лучшее… Я же так быстро бежал. Может быть, отныне все только так и будет?»

А затем еще хуже: «Я начал эту жизнь три года назад. Три года я получал травмы. И что вышло? Следует ли мне продолжать? Что бы я ни делал, как бы ни старался, возможно, это не для меня. Беговая дорожка – это тяжело…»

Я знал, что временно обезумел, и был уверен, что не собираюсь всерьез бросать спорт. Но на следующий день я встретился с тренером и сказал, что меня терзают сомнения насчет того, в правильном ли направлении движется моя карьера.

– Я не понимаю, что вообще происходит, – сказал я. – Почему они меня освистывают?

Тренер выглядел спокойным.

– Ты должен еще многое узнать о ямайцах, Усэйн, – сказал он. – Ты должен раскусить их. Послушай, если ты выступаешь хорошо – тебя обожают, если плохо – тебя освистывают. Такова

Ямайка. Ты должен понять, что все, что ты делаешь, ты делаешь для себя, а не для кого-либо. Страна – на втором месте. Ты не можешь просто сидеть и переживать, что о тебе подумали люди. Если ты этого не понимаешь, тогда все усилия не имеют смысла.

Тренер знал все о критике, потому что испытал на себе ее атаки. СМИ не оставляли и его в покое: говорили, что я растрачиваю свой талант под его опекой, и, несмотря на мои успехи в 2005 году, утверждали, что он тренирует меня недостаточно хорошо. Журналисты даже призывали меня поменять тренера, хотя не догадывались о наших долгосрочных планах и целях. Миллс оставался равнодушным.

– Послушай, если у нас будут хорошие результаты, то это станет свидетельством того, что мы способны найти воду в пустыне.

Я шел домой и долго, тщательно обдумывал слова тренера, я размышлял, что же мне дальше делать. Я знал, что он был прав, советуя игнорировать негативную реакцию. Я решил: «Вот что! К черту всех этих фанатов. Я все равно буду делать это, но для себя». Так у меня появилась новая мантра: *Не думай о них. Просто делай.*

И теперь беговая дорожка касалась прежде всего меня, а уже потом ямайских фанатов. И мне понравилось больше не волноваться об этом.

Наше профессиональное общение с тренером происходило все чаще. Всякий раз, когда я пропускал тренировку, тренер заходил ко мне побеседовать. Если я бывал на вечеринке, тренер заходил побеседовать. Если пропускал тренажерный зал или вдруг впадал в отчаяние, тренер также заходил побеседовать. А иногда он и просто так заходил побеседовать.

В начале 2007 года он сказал мне, что у меня должна появиться цель, вдохновение, то, к чему я захочу стремиться всю жизнь, когда бы и где бы ни тренировался.

– Ты должен чего-то желать, – сказал он. – Ты должен поставить собственную цель, которая заставит тебя тренироваться усиленнее. Выбери ключ к своему успеху.

Это был мудрый совет. Когда я начинал бегать профессионально, то хотел иметь достаточно денег, чтобы помогать своим родителям. У мамы не было стиральной машинки, а она ненавидела делать это вручную, поэтому я хотел купить ей новейшую брендовую машинку. А папа всегда жаловался на отсутствие денег, что выводило меня из себя. Однажды, когда он начал ворчать по поводу счетов, я даже сказал ему:

– Я оплачу тебе каждые 10 центов, которые ты потратил на меня в детстве! – Я считал, что зарабатывал достаточно, чтобы даже купить ему новую машину.

Я считал, что возможно жить, ни в чем себе не отказывая, занимаясь любым видом спорта. Когда я впервые попал в профессиональный спорт в 2004 году и начал общаться с другими атлетами, то узнал, сколько зарабатывают лучшие спортсмены в Кингстоне, и эти суммы засели у меня в голове. Взять, например, Асафу Пауэлла, спринтера на 100 метров. Это была дистанция, где вращались большие деньги и престиж. В то время атлеты на стометровке получали $16000 за победу в Золотой лиге, серии ежегодных встреч, организованных IAAF, а лучшим бегунам платили просто за участие в соревнованиях, примерно $40 000–50 000 за гонку. Также заключались прибыльные контракты, если ты становился спринтером-чемпионом[9]. Асафа стал действительно великой звездой, когда побил мировой рекорд со временем 9,77 секунды в 2005 году. Он был хорошим профессионалом и много зарабатывал, производители спортивных товаров и напитков хотели стать его спонсорами. Каждый раз, когда я его видел в Кингстоне или на крупных соревнованиях, он всегда сидел в красивой спортивной машине.

«М-м-м, мне бы тоже неплохо иметь что-то похожее», – думал я.

2004 год начался неудачно. До Олимпиады я чувствовал интерес к себе. Я победил на Международном юниорском и Международном молодежном чемпионатах и побил все возможные рекорды. Фанаты хотели видеть меня на гонке. Я был нарасхват, особенно на Ямайке, и люди были готовы платить мне за участие в соревнованиях, но травмы означали, что я могу не рассчитывать ни на вознаграждения за участие, ни на призовые деньги. Первый год в профессиональном спорте не принес мне финансового благополучия.

Мистеру Пёрту удалось выбить для меня несколько беговых контрактов, которые, как я сейчас понимаю, были незначительными, хотя и подтверждали коммерческий успех 17-летнего атлета. Я подписал спонсорский контракт с супермаркетом под названием Super Plus на условиях, что моя фотография украсит их магазины, а мне ежемесячно будут предоставлять определенное количество продуктов. Затем я подписал скромный контракт со спортивным магазином Puma, что принесло мне несколько бесплатных коробок кроссовок. Тогда я этим гордился. Еще я стал представителем оператора мобильной связи под названием Digicel. У меня был собственный счет в банке, где сначала было немного денег, но они скоро

закончились.

Я не зарабатывал много денег, и как только получал чек, то буквально сходил с ума и все сразу тратил. Зачастую я занимал немного денег у мистера Пёрта, чтобы дотянуть до конца месяца.

– Плохо, – говорил он всякий раз, когда я объяснял ему свое затруднительное положение. – Тебе нужно научиться экономить.

В первый год я выучил для себя несколько важных уроков. Я подписал договор с агентом по имени Рики Симмс из компании PACE Sports Management в Лондоне. Мистер Пёрт выбрал Рики в качестве моего агента, потому что его компания работала с рядом мировых рекордсменов и олимпийских чемпионов. Мы сразу же поладили. Рики был ирландцем, работал вместе с партнером Марионом Сайнингером, и с ними обоими было приятно общаться. Как и тренер, Рики Симмс нравился мне: когда-то он был хорошим бегуном на средние дистанции, поэтому он понимал напряженность работы атлета, а также необходимость финансовой составляющей успеха. Когда он прилетел в Кингстон на встречу со мной, то толково объяснил, как работает бизнес и сколько денег я мог бы получать – *если бы* реализовал свой потенциал.

Он сказал, что если я начну бегать быстрее, мои заработки возрастут. Мне станут платить большое вознаграждение за участие и большие призовые деньги. Если же я получу золотую или серебряную медаль, вознаграждение за участие станет больше. Стоит мне только выиграть одну медаль на таком крупном чемпионате, как Олимпийские игры или чемпионат мира, как мне начнут платить деньги спонсоры и появятся другие коммерческие возможности. Это приведет к заключению контрактов с производителями рекламы на телевидении и частым появлениям на публике. Я загорелся.

«Отлично, – подумал я. – Если мне удастся поддерживать себя в форме, все может пойти для меня очень хорошо. Я заработаю денег».

В 2004 году урок Рики наглядно показал: чтобы зарабатывать деньги и покупать машины, как у Асафы, я должен побеждать на крупных гонках. Но чтобы побеждать в крупных забегах, я должен победить Шона Крауфорда и Джастина Гатлина на 200 метрах, а сказать это было проще, чем сделать. У меня было мало забегов в 2004 году, и к 2005 году я не был уверен, что смогу обойти двух этих парней.

И вот тогда мне опять помог тренер. В середине сезона 2005 года он заметил изъян в моем беге, который надо было исправить, чтобы сделать меня серьезным соперником.

– Болт, ты смотришь по сторонам, когда бежишь на

соревнованиях, – сказал он однажды после тренировки. – Ты не делаешь этого на тренировках, но делаешь во время гонок: поворачиваешь шею и смотришь на других атлетов. Это отнимает время и сокращает твой ускоряющий момент. Если бы ты был лошадью, я бы надел тебе повязку на глаза, чтобы ты не вертел головой направо-налево во время бега. Если хочешь побеждать, смотри вперед…

Я прислушался к совету, и когда в следующий раз бежал 200 метров на Гран-при Reebok в июне, то сосредоточился на том, чтобы не оглядываться на своих соперников, пока не пересеку 150-метровую отметку. И когда я наконец обернулся, все они были далеко-далеко позади.

> Я напоминал себе о своей цели ежедневно. Всякий раз, когда я чувствовал позывы лени, я говорил себе: «Так чего же я хочу? Чего я хочу больше всего?» И в своем сознании я рисовал себе машину, дорогую одежду и все то, что хотел бы иметь, и так мотивировал сам себя.

«Теперь я понимаю, в чем дело!» – подумал я.

Отсутствие одного этого движения стало достаточным, чтобы улучшить мои выступления в 2005 году, а они позволяли думать о серьезном заработке. Я получал все больше и больше денег за участие в соревнованиях и призовые бонусы. Все это было незадолго до того, как я смог купить маме стиральную машинку.

Весь 2006 год и начало 2007-го я концентрировался на зарабатывании денег: хотел купить отцу автомобиль, а себе спортивную машину. В то время я ездил на «Хонде», которую очень любил, но хотелось чего-то более стильного. Эта мечта заставляла меня терпеть боль на тренировках, и оказалось, что я больше думаю о будущем, чем все те парни из клубов Spartan и Racers Track Club. Я заметил, что многие атлеты на Ямайке были довольны теми скромными суммами, которые зарабатывали. Когда мы разговаривали, они обычно говорили: «Ну, я выиграл несколько гонок, и с меня довольно». Но я определенно был не таким. Я хотел получить максимум от своего профессионализма. Я хотел реализовать свой потенциал и зарабатывать серьезные деньги. Каждый раз, когда я видел Рики, то задавал один вопрос: «Как же, черт возьми, зарабатывать много?»

Я напоминал себе о своей цели ежедневно. Всякий раз, когда я чувствовал позывы лени, я говорил себе: «Так чего же я хочу? Чего я хочу больше всего?» И в своем сознании я рисовал себе машину, дорогую одежду и все то, что хотел бы иметь, и так мотивировал сам себя.

Но это по-прежнему было тяжело. Бывали дни, когда тренер заставлял меня бегать много спринтов по 300 метров, хотя я и так скакал по беговой дорожке целый вечер. Все тело болело и горело, невозможно было пошевелиться, а мышцы кричали: «Эй, мы не будем больше этого делать!» И тогда из глубины себя я вытягивал свою мотивацию.

К счастью, тренер научил меня принимать боль. Он называл этот всеохватывающий болевой поток Моментом Невозврата, точкой чистой агонии, когда тело умоляет атлета остановиться, отдохнуть, потому что боль чертовски сильна. Это высший предел. Миллс считал, что если атлет погрузится в этот Момент, вся предыдущая боль окажется бесполезной, а мускулы не увеличат свою настоящую силу. Но если он сможет перешагнуть через этот предел, потерпеть и пробежать еще один-два-три круга, именно в тот момент его тело окрепнет, и именно тогда атлет становится сильнее.

Так я научился бегать, превозмогая приступы боли. Тренер велел бежать даже тогда, когда тело пронзала неожиданная судорога, например, от защемленного плечевого нерва или повреждения коленной чашечки. И в эти секунды мучений я должен был двигаться вперед. Испытывая новые ощущения, я пришел к пониманию того, что могу познать возможности своего тела в моменты отчаянного напряжения. Теория тренера на мне работала.

– Никогда не знаешь, Болт, когда придет боль, – сказал он мне. – Ты можешь почувствовать ее в финале Олимпийских игр, и если остановишься, то упустишь шанс на золотую медаль, возможно, навсегда. Не испытав боль во время тренировок, ты можешь остановиться, когда приступ окажется лишь временным, а не действительно опасным. Но если ты научишься бежать через боль, то сможешь понимать ее, а это означает, что у тебя всегда будет шанс.

При каждой вспышке боли я продолжал бежать. С каждой тренировкой Момент Невозврата становился болезненно знакомым ощущением.

* * *

Забавно, как одна гонка может изменить все. В августе 2007 года во время чемпионата мира в Осаке в Японии я был сильным, очень сильным. Я прошел через Момент на тренировках столько раз, что он чуть не погубил меня, а упражнения тренера я выполнял со стиснутыми зубами: каждый – божий – день. Но с

тренажерным залом была другая история. Я его просто ненавидел. И иногда, когда я делал подтягивания, с трудом мог заставить себя вспомнить о своей мотивации.

Однако работа на беговой дорожке приносила свои плоды. Я продвинулся выше в профессиональных рейтингах после нескольких удачных выступлений в начале сезона. В июне я занял второе место на Гран-при Reebok в Нью-Йорке. С каждой гонкой я чувствовал, что моя техника улучшается, а личный рекорд становится все лучше и лучше. А когда я бежал быстрее, то ощущал себя счастливым. В июле я пришел вторым на Athletissima – Супер Гран-при встрече на стадионе Stade Olympique в Лозанне в Швейцарии – и стал первым в Лондоне на Гран-при Norwich Union. Я уже был серьезным противником к началу чемпионата в Осаке, но пока не был фаворитом, потому что Тайсон Гэй все еще был лучшим. Он выиграл американские забеги со временем 19,62, и все думали, что он прижмет остальных к ногтю. Это ощущение только усилилось перед соревнованием на 200 метров, потому что он победил Асафу в финале на стометровке, что стало для меня большим шоком, так как Асафа был мировым рекордсменом на этой дистанции. Эта победа делала Тайсона серьезным соперником на Олимпийских играх в Пекине в следующем году.

Но я все равно чувствовал себя хорошо. Тренер был мной доволен, но во время подготовки к забегам напомнил мне о травме в Хельсинки. Он хотел, чтобы я был более расслабленным на первых гонках.

– Не напрягайся так сильно, Болт, – повторял он. – Не старайся прыгнуть выше головы.

Он сказал, что я должен финишировать первым или вторым в полуфиналах, чтобы получить хорошую дорожку в финале, – лучше внешнюю, а не внутреннюю. Если я обеспечивал себе финишную позицию в каждом забеге, то мог продолжать. Тренер не хотел, чтобы я перенапрягся и опять травмировал подколенное сухожилие.

Бах! Первый забег дался мне легко, и я пролетел всю дорожку безо всякого напряжения. Парень рядом буквально в лепешку расшибся, чтобы обойти меня и прийти первым, но мне было достаточно второго места и сбереженных сил. Я победил во втором туре и в полуфинале, не затрачивая особых усилий и обогнав Уоллеса в обоих забегах. В результате в финале мне досталась пятая дорожка между Тайсоном и Уоллесом. Пришел мой звездный час.

Мы построились перед стартом на стадионе Нагаи, и я дал себе установку: «Эй, ты сможешь сделать это!» Я был очень в себе

уверен, единственное, что меня беспокоило, – старт. Я знал, что плохая реакция на выстрел пистолета подарит Тайсону преимущество, потому что он был сильным соперником, и лишь одна оплошность с моей стороны даст ему шанс победить. Тайсону был очень важен статус соревнования, и на таком крупном забеге, как финал чемпионата мира, этот парень будет просто беспощаден. Тайсон готов ноги переломать, но получить золотую медаль.

Оглядываясь сейчас назад, я думаю, что Тайсон ни на секунду не предполагал, что его могу обогнать в финале я. Мне кажется, он считал Уоллеса серьезной угрозой. Я думаю, что Тайсон не переживал насчет меня, потому что мы общались на стартовой линии. Перед гонками мы разговаривали, он всегда здоровался, когда проходил мимо меня, и всегда смеялся, когда я шутил. Его интересная особенность заключалась в том, что Тайсон никогда не разговаривал с ребятами, которых считал своими соперниками.

Таков он был. Все, кто наблюдал его на беговой дорожке, знали, что Тайсон – очень настойчивый парень. Он готовился к старту с таким видом, будто готов всех смести на своем пути. Он был весь будто наэлектризован, собран до предела, и это был его способ готовиться к старту. Он не любил позировать перед фотографами, не болтал и не дурачился с другими ребятами в раздевалке. Все это были характерные для него черты. Я не представлял для него угрозы, поэтому он был приветлив со мной. Но, черт возьми, я очень хотел стать для него главной проблемой.

Бах! После выстрела я понял, что стартовал сильно, так как догнал Уоллеса уже через 50 метров. Я обернулся. Я не видел Тайсона, но знал, что он где-то позади меня, близко. Я снова сосредоточился на дорожке перед собой. Я слышал его короткое резкое дыхание и скрежет его шиповок по дорожке. Тук! Тук! Тук! Первые 75 метров этот резкий металлический звук слышался справа от меня. И казалось, не приближался ближе.

«Тайсон не догоняет меня, – думал я. – Не догоняет».

Но я должен был учесть, что после поворота Тайсон полетит как ракета. Он унесся далеко вперед, и ничто не могло его остановить. Я не мог в это поверить – он обогнал меня на четыре-пять метров в мгновение ока. Я был в растерянности: *Какого черта это происходит?* Но все-таки я продолжал верить, что смогу догнать его. Я стиснул зубы и стал набирать обороты.

«Я доберусь туда, – думал я, видя, как постепенно приближается финишная черта. – Я доберусь туда».

«Забудь о первом месте, – думал я. – Больше ты его не получишь».

Уже через 20 метров эта игра закончилась. Тайсон занял первое место с рекордным временем 19,76 секунды, но я обогнал Уоллеса, и серебро досталось мне со временем 19,91 секунды, и это была моя первая медаль на крупном чемпионате. Вот что значит поставить себе большую цель.

Я смог выступить на крупном соревновании. Я смог усердно поработать и не надорвать мускулы. Я смог завоевать медаль, несмотря на сколиоз. И теперь к черту все то, что думали обо мне на родине, – я висел у Тайсона Гэя практически на хвосте.

* * *

Вопросы и разочарования остались. Я вернулся после забега на дорожку, чтобы осмотреться. Я хотел разобраться, что же произошло, потому что приложил все усилия, но не смог догнать Тайсона на повороте. В доли секунды между нами возникла пропасть в несколько метров, и он оставил меня позади.

Когда я добрался до атлетического поселка тем вечером, все бурно ликовали по поводу моего серебра, я – тоже, но был напряжен. *Какого черта? Как же он меня победил*? К двум часам ночи я уже чуть ли не с ума сходил, не мог успокоиться, мне требовались ответы. Я отправился по коридору в комнату тренера и постучал. Я разбудил Миллса, но даже заспанными глазами он разглядел, что со мной что-то не так.

– Усэйн, что случилось?

И я все выложил.

– Как он это сделал, тренер? Я имею в виду, *серьезно*? Он же был сзади меня и так вырвался вперед в повороте – как? Я реально думал, что обгоню его. Я думал, что смогу.

Была середина ночи, и большинство спортсменов спали, но я продолжал соревноваться на беговой дорожке со своим главным противником. Тренер был готов к этому разговору. Может быть, он его даже заранее обдумал, не знаю.

– Это оттого, что ты прогуливаешь тренажерный зал, – сказал он. – Ты думаешь, что работаешь, но на самом деле – нет.

Я перебил его:

– Тренер, но я…

– Ты не работаешь, – продолжал он. – Ты делаешь только часть работы. Да, это сложно, но тебе нужно выполнять все задания. Вбей себе это в голову, потому что у тебя есть скорость, но тебе нужно больше силы.

Затем он сказал, что я должен работать в клубе Spartan больше. Я должен становиться сильнее, тогда у меня укрепятся

мышцы и появится дополнительная сила, чтобы выше поднимать колени на 200 метрах. Разница между мной и Тайсоном заключалась в том, что у него еще было много энергии в запасе, а мои силы уже иссякли.

> Конечно, возвращение в зал будет непростым, я знал, как мне будет тяжело, но должен был работать усерднее, даже преодолевая эту чертову боль, потому что я хотел побеждать. Я был готов постараться, даже в этом проклятом зале.

– Это правда, тренер?

– Правда, Усэйн.

В тот момент будущее показалось мне ясным, и я почувствовал, как во мне зарождается дух соперничества. Я не мог позволить себе быть побежденным Тайсоном Гэем или еще кем-то, потому что знал, что у меня дар к бегу от природы. Конечно, возвращение в зал будет непростым, я знал, как мне будет тяжело, но должен был работать усерднее, даже через эту чертову боль, потому что я хотел побеждать. Я был готов постараться, даже в этом проклятом зале.

Думаю, что тот разговор с тренером наконец возымел силу. Я хотел бежать быстрее всех, я хотел быть номером один. Но больше всего я хотел стать чемпионом Олимпийских игр в Пекине в 2008 году. У меня появилась новая мотивация пройти через Момент, и это уже не была машина для отца или модные часы для себя. У меня в голове засела идея.

«Эй, Тайсон, тогда тебе просто *повезло*».

* * *

Вот история, подтверждающая, каким уставшим я был в конце 2007 года. Во время соревнований в Цюрихе в конце сезона американский спринтер на 200 метрах Хавьер так назойливо преследовал меня, что это просто выводило из себя, и я никогда не был так расстроен ни до, ни после соревнований.

Хавьер был отморозком с темным прошлым, от которого ему никак не удавалось избавиться, как он ни старался. Он значился в списке арестантов за кражу секретного оружия. Он получил прозвище X-Man, и каждый раз, когда пересекал финишную черту первым, самодовольно складывал руки на груди, что поначалу казалось мне даже забавным.

Соревнования в Цюрихе начались почти сразу после чемпионата мира в Осаке, и я был очень возбужден по поводу

этой встречи – я чувствовал в себе силы сражаться снова. Между тем X-Man пропустил Осаку из-за травмы, поэтому он не был мне помехой. Я не ожидал от него угрозы, но когда собирал вещи в Швейцарию, получил предупреждение от Уоллеса Спирмона.

– Эй, Усэйн, не беги эти 200 метров, – сказал он.

Я не мог поверить своим ушам.

– Почему, Уоллес? – сказал я. – Ты шутишь?

Но Уоллес был серьезен.

– Нет, правда. X-Man в Цюрихе уже три недели усиленно тренируется, чтобы побороть нас обоих. Он посылает угрозы и сообщения со всяким бредом и собирается надрать нам задницы на дорожке.

У нас с Уоллесом были хорошие отношения начиная с первой встречи в Crystal Palace в Англии, где я спас его от пропуска бегового старта. В тот день я разминался перед забегом и смотрел по сторонам, кто чем занимается. Уоллес был из тех людей, которые любят приходить пораньше перед стартом для разминки и пробных стартов, но в тот раз его нигде не было видно.

«Где этот парень? – подумал я. – Я знаю, Уоллес должен быть где-то здесь – он же должен размяться».

Через 20 минут упражнений на растяжку я уже начал слегка волноваться.

«Так, что-то здесь не так. Он же должен быть здесь».

Я схватил свой комплект одежды и пошел к боковым трибунам. К своему удивлению, я увидел Уоллеса, растянувшегося на скамейке. Кепка закрывала его лицо – он спал. Я подбежал к нему и стал трясти за голову.

– Эй, Уоллес, что ты делаешь? – кричал я. – А ну, вставай!

Он вскочил со скамейки.

– Что?! Что происходит? – мямлил он с жутко заспанным видом.

– Пора разминаться, – сказал я. – Давай, старик, пора идти.

Я знал, что спас его от провала на треке. Без надлежащей разминки он вряд ли показал бы себя во всей красе, но после того случая наши отношения не стали дружескими, возможно, потому, что в тот день выиграл Тайсон, а Уоллес пришел третьим, я же лишь четвертым.

Но на этот раз все повернулось по-другому. Рассказав мне про X-Man, Уоллес тоже дал мне своего рода толчок. Но моей большой проблемой было то, что я был не в настроении это слышать.

– Эй, да я в порядке, – сказал я, когда он подчеркнул мне, насколько хорошо подготовился X-Man. – Я чувствую себя хорошо, я в отличной форме…

Но Уоллес не унимался.

– Я не собираюсь бежать, старик. Я в этом кое-что понимаю. Он ждет этого с самой Осаки. Ты уверен, что хочешь поехать туда, приятель? Уверен, что ты не устал?

Я сказал ему:

– Я *не* устал.

«*Ты устал*, – сказал он мне, – ты просто не чувствуешь, насколько твое тело истощено».

Я не собирался слушать его, X-Man меня не волновал. Конечно, он победил меня в начале сезона с поразительным временем – 19,63 секунды – второе время в мире на 200 метрах, но я был готов и жаждал поехать в Швейцарию побеждать ровно до того самого момента, когда мы выстроились на стартовой линии. Бах! И тут я вспомнил устрашающие слова Уоллеса. Сначала все было в порядке, но через несколько метров меня начало мотать – 40, 50, 60 метров, – и тут мое тело словно умерло. Через 70 метров уже ничего не осталось, вся энергия испарилась. Я обернулся и увидел, что X-Man настигает меня на повороте. Он вырывался вперед.

«Вот черт, – подумал я. – Я проиграю. Уоллес был прав».

Я собрался, зная, что все же смогу занять второе место, не особо напрягаясь.

«Как бы то ни было, – подумал я, – я просто получаю удовольствие. Я бегу домой…»

Затем случилось самое худшее. X-Man пересек финишную черту первым, он был очень возбужден, и чтобы доказать это, он продемонстрировал толпе свой фирменный жест победителя, сложив руки крестом на груди. Это меня просто раздражало.

«Да что ты! Ты не приехал на чемпионат мира и что же ты делаешь сейчас? – думал я. – Скрещиваешь передо мной руки? Да ты шутишь!»

Я был очень расстроен, а когда я увидел Уоллеса сразу после забега, он смеялся.

– Я же говорил тебе не бежать, – сказал он. – Я предупреждал тебя!

Я был в ярости.

– Эй, хочешь взглянуть на меня и X-Man вместе на следующей гонке? – сказал я. – Не беги сам.

– Что?! – сказал Уоллес.

– Я серьезно, – ответил решительно я. – Не беги. Посмотри, как я возьму над ним реванш.

Я действительно в это верил, но Хавьер преподнес мне урок, равный по ценности тренерскому совету: я должен лучше понимать свое тело. Я должен чувствовать момент, когда я устал.

Без этого понимания я могу забыть о том, чтобы представлять серьезную угрозу своим соперникам на беговой дорожке.

Глава 8. Боль или слава

Тебе нужно попробовать бегать другую дистанцию. Слова тренера прозвучали так, словно я дал серьезный повод для такого заявления. Но мы оба знали, что это лишь рекомендация. Несмотря на то что я проиграл X-Man в Цюрихе, за сезон я стал физически крепче, и спина болела меньше благодаря упражнениям и лечению доктора в Мюнхене. У меня появился новый массажист по имени Эдди, работающий со мной перед каждой тренировкой и каждым забегом. Но оставалось ощущение, что мою форму можно улучшить б**о**льшим количеством тренировок. Работа на другой дистанции увеличила бы не только силу, но и скорость соответственно, а еще добавила бы мощности на повороте и ускорила время.

– Хорошая идея, тренер, – сказал я, когда эта мысль была впервые озвучена в середине 2007 года. – Мне это нравится.

А затем он выдал мне оглушительную новость.

– Усэйн, я думаю, тебе стоит снова начать бегать 400 метров, как ты это делал в средней школе.

– *Что? 400 метров? Забудьте*!

Для меня эта дистанция была просто ужасом. 400 метров означали боль, очень много боли. Я вспомнил тренировочные забеги в школе Вильяма Нибба под руководством тренера Макнейла, и мне стало дурно. Я видел, как тяжело даются профессионалам 400 метров. Для меня это была дорога в ад. Я знал, что на этой дистанции мне будет очень тяжело преодолеть Момент Невозврата.

– Тренер, – сказал я, быстро обдумывая все в голове, – давайте начнем со 100 метров?[10]

Лицо тренера вытянулось – он подумал, что я говорю ерунду. В его представлении, более короткая дистанция была сложнее для выполнения, потому что требовала от атлета отличной техники. Бах! С выстрелом пистолета все должно быть сделано гладко и безупречно. Потерять технику при разгоне – нельзя. Потерять голову на финишной прямой – нельзя.

На 200 метрах я мог допустить ошибку: небольшой шаг в сторону или медленный старт – но после поворота я все наверстывал. На этой дистанции был запас времени и расстояния, чтобы что-либо исправить, но на 100 метрах все было совершенно по-другому. Все что угодно могло пойти не так, и было слишком мало времени, чтобы исправлять технические ошибки. Все должно было быть идеально – с первого движения и до пересечения финишной прямой.

Тренер волновался, что резкие движения, необходимые для совершенного прохождения дистанции, могут сильно увеличить нагрузку на мою спину и ноги.

Продолжая отговаривать меня от этой идеи, тренер вспомнил, что выход из стартовых блоков у меня занимает целую вечность. Несколько лет назад учителя в средней школе говорили мне, что я слишком высок для бега на 100 метров, а теперь мой тренер говорит то же самое.

Мой рост очень затруднял бег стометровок. И это была правда. Я был выше Тайсона, чей рост был пять футов десять дюймов. При таком росте он мог выходить из стартовых блоков мгновенно и продвигаться по треку с серьезной скоростью. И это позволяло ему конкурировать как на 100, так и на 200 метрах.

> Мне нужен всего лишь один шанс. Только одно соревнование. Если я пробегу 100 метров плохо, то буду бегать 400 метров весь следующий сезон. Но если я пробегу хорошо, скажем, за 10,30 секунды или лучше, тогда буду продолжать тренировки на стометровке.

Тренер полагал, что старт – самый сложный момент на коротких дистанциях. С выстрелом пистолета спринтер должен распрямить свое тело из согнутого положения как можно быстрее; у более высокого парня тут нет преимущества, так как у него это займет больше времени. Это может быть какая-то доля секунды, но она способна отдалить меня от более низких парней, таких как Тайсон и Асафа. В гонке это мгновение может стать разницей между чемпионом и всеми остальными.

Тренер рассчитал все до мелочей. Он объяснял, что такому высокому парню, как я, будет сложно бежать быстро, потому что у меня слишком длинные ноги. Человек ростом шесть футов пять дюймов не может перебирать ногами так быстро, чтобы добиться хорошей скорости. И это не просто теоретические выкладки. Несмотря на то что реальность и физиология были против меня, я продолжал настаивать.

– Да перестаньте, тренер, – с мольбой обратился я. – Мне нужен всего лишь один шанс. Только одно соревнование. Если я пробегу 100 метров плохо, то буду бегать 400 метров весь следующий сезон. Но если я пробегу хорошо, скажем, за 10,30 секунды или лучше, тогда буду продолжать тренировки на стометровке.

Тренер неожиданно согласился. Его стратегия развития спортсмена включала в себя поощрение многообещающих атлетов, потому что это давало им дополнительную мотивацию в тренировках и побуждало работать усерднее, особенно если

результатом их усилий было некое вознаграждение. Когда они добивались одной цели, тренер ставил другую. А затем еще одну. Это напоминало фермера, который ведет своего осла с помощью морковки.

Мои забеги на 100 метров строились по такому же принципу. Тренер сказал, что наша первая цель – побить национальный рекорд на 200 метрах – 19,86 секунды. Если мне это удастся, он даст мне шанс на 100 метрах. Небольшой забег в Ретимно на Крите в июле станет площадкой для осуществления первой попытки пробежать дистанцию за 10,30 секунды или быстрее, если я все-таки хочу избежать бега на 400 метров и сконцентрироваться на короткой дистанции. Морковка была подвешена. Но если я провалю забег, мне придется смириться с целым сезоном серьезной боли.

Вызов был брошен, и я его принял. В 2007 году на чемпионате Ямайки я добился первой цели, поставленной тренером, победив Дона Кворри, 36-летнего рекордсмена на 200 метрах, со временем 19,75 секунды. Когда подошло время соревнований в Ретимно, за месяц до Чемпионата мира в Осаке, я приготовился встретить свою гибель или славу на 100 метрах, как человек, твердо поставивший цель победить любой ценой.

«Давай же, старик, – думал я про себя, выходя к стартовой линии. – Сегодня ты не можешь оказаться в конце. Ты ведь умрешь на 400 метрах…»

Бах! С выстрелом пистолета я сорвался в одно мгновение и помчался по треку. У меня не было времени думать, что происходит, я только бежал так быстро, как мог. Мои ноги мелькали, руки отталкивались что есть силы. Я забыл о своих недостатках: высоком росте и длинных ногах. Вместо этого перед глазами стоял образ тренера, смотрящего на свой секундомер, пока я бегу 400 метров. Это толкало меня вперед. Когда я обернулся на финишную черту, то понял, что первый.

«Что за черт? – подумал я. – Я победил!»

Гонка прошла в одно мгновение. Я смотрел на часы с молитвой, чтобы время оказалось правильным. Часы показывали: 1/BOLT: 10,03 секунды.

Десять ноль три?!

Моя задница была спасена. Я выиграл с таким быстрым временем, чтобы никогда больше не бегать 400 метров. Облегчение и счастье нахлынули на меня – такое время избавляло от ужасного наказания, настоящего тюремного заключения, каким представлялись мне тренировки на дистанции 400 метров. Тренер тоже был доволен и поражен моим результатом.

«Никогда бы не поверил, что ты можешь пробежать за десять секунд. Я думал, ты пробежишь за десять-десять или за десять-двадцать, но чтоб за десять…»

Моя работа была сделана.

– Эй, у нас ведь был уговор? – сказал я.

Тренер кивнул, и никто из нас тогда не догадывался, что этот спор стал важной вехой в спортивной истории.

* * *

Каждый атлет ждет, что в определенный момент произойдет нечто особенное. Это или предчувствие своей судьбы, или чувство неотвратимости, или ощущение того, что тяжелый труд все-таки будет вознагражден. В 2008 году все это наступило разом – я чувствовал себя непобедимым. Я хотел поразить всех своими выступлениями в сезоне.

Когда в октябре 2007 года мне была предложена программа дополнительных тренировок, я выполнял все силовые упражнения, предписанные тренером, и не пропускал ничего из своего расписания. Черт, я даже ходил в тренажерный зал, когда это требовалось. Моей целью был Пекин, и ничто не могло встать у меня на пути.

– Хорошо, тренер, – сказал я, когда мы начали работать. – Я буду выполнять все, что вы скажете. Если хотите, чтобы я бегал 300-метровые дистанции, я буду бегать. И даже спорить не буду.

Сначала тренер мне не поверил. Он решил, что я опять обведу его вокруг пальца, как делал это раньше, предполагал, что я по-прежнему буду пропускать тренажерный зал по утрам. В предыдущие годы я ворчал и пытался при любой возможности сократить тренировку на один-два круга. Но, к его удивлению, я выполнял все и демонстрировал образец той рабочей этики, которой придерживался всю жизнь отец в Коксите, – я работал со всем усердием. Если тренер назначал мне девять кругов вечером, я пробегал все девять. Если он велел мне бежать быстрее, я бежал быстрее. Это было тяжело, все болело, но каждый раз Момент Невозврата пришпоривал мои мускулы, и я вспоминал свою новую цель: «Эй, это олимпийский сезон. Это мне поможет. Мне это нужно».

Я старался быть в форме и, как только приближался чемпионат или соревнование, становился безукоризненным атлетом. Я исключал из рациона фастфуд, отключал пейджер и телефон, особенно по вечерам в субботу. Мне нужен был спокойный отдых, и я не мог отвлекаться на друзей, которые

звали на вечеринки. Неожиданно для себя я стал играть роль образцового профессионала.

Результаты появились моментально. Физическая форма улучшилась. Я много занимался в тренажерном зале, и руки стали сильными и рельефными, пресс жестким, икры и бедра покрывали вены. У меня была мощь, я выглядел так зловеще, что каждый раз, когда смотрелся в зеркало, думал: «Эй, Усэйн, выглядишь чертовски хорошо». Все тело словно пульсировало.

Моя скорость тоже выросла. Под Новый год мне сказали, что на тренировки приезжает Даниэль Бэйли, спринтер на 100 и 200 метрах из Антигуа и Барбуды. Это меня обрадовало, так как означало появление нового соперника, того, с кем я смогу мериться силой практически ежедневно. Даниэль был очень горячим бегуном, он становился настоящим зверем, срываясь со стартовых блоков, и наши тренировки скоро превратились в постоянное состязание, в котором каждый ненавидел проигрывать.

Бах! Бах! Бах! В первые несколько недель благодаря мощному старту Даниэль часто оказывался впереди меня в начале гонки. Когда в первый раз я обогнал его на 40 метров, я понял, что это большой успех. Но затем это повторилось снова и снова. Я побеждал, поскольку нашел новый инструмент для самосовершенствования. Я добивался серьезной скорости, и Даниэль уже не мог справиться со мной несмотря на прекрасный старт.

Однако иногда я работал слишком усердно. Бывали вечера, когда силы испарялись, и если утомление нельзя было больше терпеть, я просил тренера дать мне выходной. 24 часов восстановления сил обычно хватало, чтобы прийти в норму. Я стал очень сильным. Я знал, что теперь мои физические возможности позволят стремглав обогнать на повороте Тайсона, Уоллеса и остальных спринтеров на 200 метрах. На 100 метрах я тоже стал значительно быстрее.

Завершение третьего семестра в трехлетнем плане тренера Миллса оказалось успешным и обошлось без травм. Как он и предсказывал во время первой встречи, я был полностью готов к Олимпийским играм.

* * *

Тренер работал со мной на обеих дистанциях: 100 и 200 метров, и я собирался участвовать во всех крупных забегах против сильнейших соперников.

Если у меня возникали вопросы по тактике тренировок, я держал их при себе, потому что был всего лишь 21-летним парнем и не мог указывать тренеру, что делать. Я участвовал во всех забегах, каких мог, и срывался со стартовых блоков вместе с Тайсоном Гэем и Асафой Пауэллом. Но я уже не волновался, потому что побеждал на обеих дистанциях, и мое время буквально взрывало сознание людей, да и мое тоже.

Первая встреча в сезоне 2008 года проводилась в Спениш-Тауне на Ямайке, и доказательством того, что время на стометровке на Крите не было случайностью, стал пробег дистанции за 10,03 секунды. После забега мы с тренером присели на краю трека, чтобы обсудить цифры. Мы решили, что теперь в идеале я должен пробегать 100 метров за 9,87 секунды, а лучше за 9,86, но это потребует от меня напряженного труда и серьезной подготовки. Никто из нас не мог представить, что я смогу бежать быстрее. Но вскоре пришло время майских соревнований в Кингстоне.

Я должен был бежать 100 метров на турнире «Ямайка Invitational». Эти соревнования появились недавно и еще не привлекали к себе большого внимания общественности, поэтому трибуны здесь не были заполнены так, как на Международном юниорском чемпионате в 2002 году. И все же атмосфера того вечера была накалена. Все фанаты были возбуждены, и я поддался нервной атмосфере, поэтому вышел из стартовых блоков медленно, хотя быстро наверстал упущенное. Я обогнал остальных атлетов на 10–15 метров и слегка замедлился в конце, чтобы финишировать спокойно.

Я не придавал значения популярным теориям. Победа на стометровках не может быть легкой из-за моего роста. Но вот что не осознавали ни я, ни тренер, так это то, что на последних метрах стометровок рост был мне как раз на руку. Каким-то образом мне удавалось делать большие шаги на высокой скорости, что было неслыханно при моем росте. У меня был необычный дар: я был на пять дюймов выше всех своих соперников, но на короткой дистанции умудрялся бежать быстрее, чем все они. Тренер позже подсчитал, что я делаю 41 шаг на отрезке в 100 метров, тогда как остальные ребята делают по 43, 44 или 45. Это были хорошие новости, у меня был серьезный прогресс даже при трудностях на стартовых блоках. Неудачные старты остались позади, у меня хватало мощи, чтобы догнать остальных уже через 30 метров[11].

В Кингстоне победа, которой я добился, обогнав стартовавшую быстрее меня группу, стала для меня новым ощущением, и когда я посмотрел на таймер, то пришел в восторг.

Впервые я пробежал со временем 9,80 секунды, что было даже лучше, чем предполагали мы с тренером. Но все это было хорошо на Ямайке, где популярно мировоззрение «зачем делать сегодня то, что можно отложить на завтра», и время моей гонки не было исключением. Через несколько мгновений цифры на часах моргнули, и время исправилось на 9,76 секунды.

«Боже мой, – подумал я. – Какое время!»

Я слышал гудение вокруг трека. Люди радовались, кричали, безумствовали. Но ощущение невероятности происходящего не покидало меня. Время, которое я показал, было вторым после мирового рекорда Асафы в 9,74 секунды, и, когда новости облетели всю планету, многие фанаты, возможно, подумали одно и то же: «Какого черта?!»

Когда об этом узнали в Штатах, злые языки тут же нашли способ очернить меня. Мой результат подвергался сомнению, журналисты утверждали, что часы были сломаны и судьи зачли мне неверное время. Это была ерунда, потому что часы на Национальном стадионе в Кингстоне показали неправильное время сначала, а потом переключились на точный результат. Критика была ожидаема. Соперничество между США и Ямайкой в отношении атлетики продолжалось уже давно, и американцев, естественно, раздражало, что мы стали лидировать в спринте.

Но не только фанаты были возмущены. Вскоре Уоллес признался мне, что у него возникли проблемы в команде из-за нашего общения на треке. Им не нравилось, что мы разговариваем на соревнованиях, особенно в год Олимпиады. Тренеры Уоллеса приходили в бешенство, когда он уважительно отзывался обо мне в интервью, а однажды они даже стали его запугивать.

«Не говори хорошо о Болте! – было дано распоряжение Уоллесу. – Говори, что ты одолеешь его. Перестань называть Усэйна Болта великим атлетом. Прекрати улыбаться перед камерами и перестань крутиться вокруг него. *Образумься*».

Придирки к часам были еще одним подтверждением продолжающегося соперничества двух наций. Многие хотели отменить мой результат, доказав неполадки в ямайской системе хронометрирования. Когда я пробежал со временем 9.92 в Испании несколько недель спустя, американские недоброжелатели воспользовались этим, чтобы опровергнуть мой результат в Кингстоне.

– Видите? Он не так уж хорош, как все думали! – кричали они.

А что думал я? *Говорите, что хотите, – мне все равно*.

Да и какого черта я должен об этом переживать? Мне был 21

год, и это была всего моя четвертая гонка на 100 метрах, к тому же я удивил самого себя. Мне было приятно, что я удивил американцев. Это означало, что мое имя было теперь у всех на слуху.

* * *

Знаете, чтобы побить мировой рекорд, требуется некоторая доля удачи. И не всегда дело только в таланте, хотя он и помогает. Сегодня, когда я думаю о своей пятой стометровке в Нью-Йорке на Гран-при Reebok, не перестаю удивляться, так как там я заявил о себе как о серьезном сопернике перед приближающимися Олимпийскими играми. Но самым потрясающим в той гонке было совпадение многих факторов, способствовавших моему успеху. Все вместе помогло мне совершить бешеный прорыв, впервые сделавший меня Самым Быстрым Человеком на земле.

Во-первых, мне очень помогло территориальное расположение этого забега. Нью-Йорк давно уже был «ямайским городом»: здесь в пяти районах жили много выходцев из Ямайки, поэтому, когда я появился на стадионе Icahn Stadium, не самой изящной арене острова Рэндалла, все трибуны были забиты народом. Вывески «Продано» висели на всех трибунах, все места были заняты, и сотни людей стояли на траве у задней беговой дорожки. Во мне просто кипела энергия.

Я сам себе удивлялся, потому что тем вечером пошел сильный ливень. В небе сверкала молния, гремели раскаты грома. Суеверный человек воспринял бы это как нехороший знак, но я чувствовал себя прекрасно. Я знал, что мокрая дорожка иногда даже помогает атлету, потому что влажная поверхность способствует лучшему отскоку и прыжку.

Меня не волновал личный результат. Моей целью был человек, стоящий рядом со мной на стартовой линии: Тайсон Гэй. Тайсон был героем и чемпионом мира на обоих спринтерских соревнованиях. Он был сильным и определенно считался фаворитом того забега. Для меня это было хорошо, так как я не испытывал никакого давления. Единственное, что от меня требовалось, – приехать сюда, поучаствовать и показать отличный результат.

> Голова шла кругом, я практически потерял рассудок. Я не знал, что чувствовать и что делать. Следует ли мне остановиться и помахать? Или же мне начать прыгать и

бегать кругами как сумасшедшему? может быть, кинуться к толпе? Я ударил себя в грудь, протянул руки к фанатам и упал на колени, уткнувшись головой в дорожку.

И это была моя вторая удача. С психологической точки зрения у меня была выигрышная позиция, так как мне было нечего терять. Я вышел против сильнейшего и хотел узнать, смогу ли я одолеть его. Если я сделаю это, все мои фанаты будут счастливы. Если же нет, кого это будет волновать, кроме меня самого? Но я чувствовал, что Тайсон беспокоится из-за моего времени на Ямайке. Оно было лучше, чем его самый быстрый забег сезона. И, возможно, он думал: «Черт, да этот парень реально опасен. Возможно, сегодня это приведет в ярость…»

Мой разум был холоден. Я был уверен в себе, потому что много тренировался, у меня не было сомнений – я был в форме. Я немножко нервничал – все-таки первый серьезный опыт на стометровке и шанс показать Тайсону и всему миру, что я могу сделать. Если не считать этого волнения, все было великолепно. И я ни на секунду не думал о том, что надо побить мировой рекорд.

Если серьезно, я никогда об этом не думал перед гонками на 100 и 200 метров. Я знал, что атлет должен быть бесстрастным, расслабленным и спокойным, чтобы показать лучшее время. Ставить себе такие грандиозные цели, как побить мировой рекорд, – взвалить себе на плечи ненужное давление. И в этом случае наступает стресс. А со стрессом не так уж и просто пробежать достойно.

Я видел, что давление было проблемой, навалившейся на других ямайских атлетов, в том числе и на Асафу. Когда он впервые побил мировой рекорд в 2005 году, я не думаю, что его волновала проблема лучшего времени. Он просто приехал победить, а время было бы приятным бонусом. Однако после того памятного дня его мышление изменилось, и теперь на каждой крупной гонке он выглядел напряженным на стартовой линии. Это выглядело, будто он приказывал себе повторить свой успех, чтобы завоевать золотые медали: «Сейчас я побегу, снова побью мировой рекорд и уеду домой победителем». Он сам нагнетал напряжение, волновался и после этого уже не мог бежать спокойно. Он побил рекорд в сентябре 2007 года, но больше никогда не появлялся на крупных соревнованиях типа чемпионата мира.

Мой образ мыслей в Нью-Йорке был совершенно противоположным. Мне страстно хотелось бежать, я хотел быть

уверенным, что поборю всех остальных, а время было для меня пустяком. Первое – победить, а второе – с каким временем. Мне просто хотелось хорошо выполнить свою работу.

Я встал в стартовые блоки: «Давай же, сделай это».

Я услышал команду: «Приготовиться!»

Я обрадовался: «Ну, поехали…»

Бах! Пистолет выстрелил, но через мгновение я затормозил, и все остальные тоже. У кого-то случился фальстарт, гонка была приостановлена, и лично для меня это было хорошо, так как после первого выстрела я среагировал слишком медленно, словно вдруг потерял бдительность. Моя первая мысль была: «Что же это? О, черт, выстрел же! Беги, беги, беги». Я завозился в блоках. Фальстарт стал еще одним удачным моментом, который мне помог.

«Эй, тебе нужно лучше реагировать, – сказал я самому себе, когда все атлеты вернулись на трек и снова заняли стартовые позиции. – Я не могу снова отстать, поэтому нужно собраться…»

Бах! На этот раз я справился, безупречный старт. Реакция была своевременной, быстрой и мощной. Когда я вышел из фазы разгона, мои бедра и икры замелькали по мокрой дорожке, а руки сильно отталкивались. Через 30 метров я вырвался в лидеры, и когда я быстро оглянулся назад, то не увидел Тайсона. Я даже не слышал его сзади, и казалось, что впереди дорога была расчищена от других атлетов. А затем случилась престранная вещь: я устремился к финишу, зная, что гонка окончена. Да, она была закончена, и моей единственной мыслью, когда я пересек финишную черту, было: «Да, я обогнал его…»

Я продолжал бежать и бежать, мое сердце бешено колотилось в груди, мои ноги были легче воздуха. Казалось, что я могу пробежать еще 100 метров с той же скоростью, а может быть, черт возьми, даже и 300. Настолько я был возбужден. А затем я обернулся и посмотрел на часы:

1/БОЛТ: 9,72 секунды

Новый мировой рекорд

«О боже!»

Голова шла кругом, я практически потерял рассудок. Я не знал, что чувствовать и что делать. Следует ли мне остановиться и помахать? Или же мне начать прыгать и бегать кругами как сумасшедшему? Следует ли мне кинуться к толпе? Я стукнул по своей груди, протянул руки к фанатам и упал на колени, уткнувшись головой в дорожку. Возможно, это было похоже на безмолвную молитву с благодарностью. Возможно, именно так и было.

Тренер тоже ликовал: помчался мне навстречу, при этом его

ноги двигались быстрее, чем я когда-либо видел, обнял меня и закричал.

– Я знал, что ты сможешь! – кричал он. – Я знал, что ты его победишь.

Он выглядел таким счастливым – и имел на это полное право, потому что это было и его время тоже, это был его величайший успех. В конце концов, тренер в атлетике не менее важная фигура, чем в футболе. Результаты своего подопечного имели значение для Миллса, моя победа в Нью-Йорке была столь же важна, как победа «Манчестер Юнайтед» в Лиге чемпионов для сэра Алекса Фергюсона. И все равно рекорд поверг всех в шоковое состояние. Никто из нас не ожидал этого, когда я впервые заявил о своем желании бегать короткие дистанции.

Кто был совсем не счастлив, так это Тайсон, и, когда он поздравлял меня, я понял, что нашей дружбе пришел конец. Улыбки и кивки на стартовой линии исчезли навсегда. Я уже не помню, что, где и как он мне сказал, но это был последний раз, когда мы разговаривали. Больше я не был для него «каким-то там Усэйном», я стал врагом, и наши отношения так и не наладились. Но я не удивился такой реакции. Я знал, что нельзя переживать по поводу эмоций соперников на соревнованиях, так как все реагируют на победы и поражения по-разному. Некоторые люди хотят буквально убить своего врага, других же это не особо беспокоит. Я понимал, почему Тайсон был подавлен, догадывался, что если кто-нибудь встанет на моем пути и отнимет победу в следующей гонке, я ужасно разозлюсь, но был уверен, что не стану так сходить с ума. Я бы нашел в себе силы подняться и стал бы тренироваться еще больше, чтобы победить в следующем чемпионате.

Так же думал мой тренер. На одной из наших многочисленных встреч он объяснил мне, как я должен мыслить, если хочу побеждать.

– Запомни, что у каждого атлета – свое время, – сказал он. – У Тайсона было свое время, у Асафы – свое, а до них свое время было у олимпийских чемпионов на 100 метрах Мориса Грина и Донована Бейли. Но их время прошло, и теперь появился новый чемпион. Если ты сможешь понять это, то, даже проигрывая, никогда не проиграешь.

Однако скоро я прочувствовал все преимущества установления мирового рекорда. Мой результат и победа над Тайсоном в Нью-Йорке дали мне дополнительную степень уверенности перед Олимпийскими играми. Тем не менее единственный человек, который еще беспокоил меня, был Асафа. Он теперь стал соперником, которого я побаивался, несмотря на

его волнение на стартовой линии в крупных соревнованиях. Я опасался, потому что видел, как этот парень тренируется. Я наблюдал, как он вырывается из стартовых блоков, и не мог понять, почему он не бежит быстрее. Его старты были просто безукоризненны. Если бы я мог стартовать так же, как Асафа, я бы, наверное, бежал дистанцию за 9,30 секунды. Я бы не думал тогда, что бежать будет трудно, напротив, двигался бы расслабленно – если бы только мог стартовать так же безупречно, как он.

Однажды я даже стал свидетелем, как он сломал блоковую установку. Это было в 2006 году, когда мы разминались перед соревнованиями. Асафа тренировал старт за стартом, когда вдруг – бах! – неожиданно блоки треснули.

«Что за черт, – подумал я. – Что там произошло?»

А затем я увидел, как Асафа размахивает металлическими ножными подставками в воздухе. Они разломились пополам, хотя эту вещь сложно сломать. Значит, сила, которую он вкладывал в стартовое движение, была невероятной.

Я считал, что Асафа может быть очень опасен в Пекине, особенно если сконцентрируется перед забегом, но так или иначе я все-таки еще не выступал вместе с ним на 100 метрах. Этот шанс появился в Стокгольме за несколько недель до Олимпийских игр. Встреча должна была стать для меня важным уроком, потому что многие советовали остерегаться судьи, дающего сигнал к старту. Очевидно, что он давал команды слишком быстро, а это было для меня в новинку. Я много раз бегал 200 метров, и в большинстве случаев стартер был обычным стартером. Они везде были одинаковыми, где бы я ни бегал. Но здесь, как только я встал в блоки, парень закричал: «Приготовиться!»

А затем, только я успел вздохнуть, последовал сигнальный выстрел. Я оказался позади всех, самым последним, ноги буквально застряли в блоках. Сначала наступила паника. Я только начал соревноваться на 100 метрах и был неопытен, поэтому первой реакцией было вскочить и бежать – вот что подсказывал мне рассудок.

«Беги, идиот! – орал он. – Выноси меня скорее отсюда!»

Вот так гонка и закончилась. Как только спринтер приостанавливает фазу разгона, считай, что гонка проиграна, хотя тогда я об этом еще не знал. Я помчался что было мочи за всей группой и вскоре догнал Асафу, который был на первом месте. Когда мы бежали последние несколько метров, я висел буквально у него на хвосте и знал, что если наклонюсь вперед, то настигну его на финишной черте, но тут мой мозг затормозил

меня. Он велел мне забыть об этом.

«Так, – подумал я. – Сейчас мне это не нужно».

И я пропустил его на первое место.

Да, то, что я собираюсь сейчас сказать, прозвучит дико, но это стало моим видением того, как я провел этот забег. Мой старт был слабым, и я не заслуживал победы. Мое выступление было позорным, я провалил фазу разгона, и ничто не предвещало хорошего исхода гонки для меня. Но я был счастлив, что все так вышло, потому что это дало мне бесценные знания не только о моем стиле, но и о стиле Асафы. Даже несмотря на свой глупейший старт, мне удалось догнать его у финишной черты, и он победил меня только запасом времени.

> Вы должны показать всем: «Эй, смотри, я тренируюсь с Усэйном Болтом: это высокий уровень качества». Вы должны продемонстрировать этим ребятам, что ваше слово и дело чего-то стоят. Если вы проиграете, лучше не возвращайтесь.

«А он не так хорош, – подумал я. – Не стоит слишком сильно переживать из-за этого парня в Пекине».

Когда я сказал об этом тренеру, он расхохотался:

– Ты так рано готовишь новогодние подарки?

Я знал, что это была хорошая мотивация. Я чувствовал в себе большую уверенность на 100 метрах перед Олимпийскими играми. У меня была вера. Я знал, что Асафа так или иначе обгонит меня на первых 40 метрах из-за своего идеального старта, но, как доказали мои гонки в Кингстоне и Нью-Йорке, я могу победить у финишной черты благодаря длинным ногам. У меня было преимущество даже по чисто математическим раскладам: я делал 41 шаг, в то время как он – 44.

С психологической точки зрения преимущество тоже было на моей стороне. Результат в Стокгольме убедил Асафу, что у него достаточно сил, чтобы бороться со мной и Тайсоном. Победа придала ему уверенности, быть может, чрезмерной, но я-то понимал, что его игра уже окончена.

* * *

В беговой среде тренеры и беговые клубы соперничали друг с другом. Со стороны могло показаться, что атлеты – это кучка индивидуально выступающих бегунов, чей девиз: «Каждый сам за себя!», но в реальности все было по-другому. На кону стояла честь клуба, и командный дух накалял атмосферу до предела.

Каждый атлет был особенным, и подобно тому, как «Манчестер Юнайтед» сражался с «Манчестер Сити», а Роджер Федерер бился против Рафа Надаля в теннисе, так у каждого атлета была своя уникальная предыстория соперничества. В этом отношении самым большим противником тренера Миллса был Стефан Френсис, или Франно, из клуба Maximising Velocity & Power Track Club (или MVP), который существовал при Технологическом университете в Кингстоне, где я начинал. Франно был известен тем, что тренировал Асафу. Так как тренер Миллс работал со мной в клубе Racers Track Club при Университете вест-индийской культуры, их соперничество касалось подопечных атлетов, а также переносилось на образовательные учреждения. Вот как было на самом деле.

Однако, как выясняется, у этой истории соперничества более глубокие корни. Очевидно, Миллс и Франно раньше работали вместе, но по неизвестной мне причине их пара раскололась. И с того момента началось соперничество за звание более успешного тренера. Когда я только начал бегать стометровки, поговаривали, что Миллс никогда не выведет меня на уровень Асафы, что раздражало тренера. Мой рекорд в Нью-Йорке тотчас прекратил эти разговоры. Неожиданно тренер стал человеком, в портфолио которого значился Самый Быстрый Парень на земле.

Я полагаю, что это соперничество было очень значимо для ямайской атлетики, потому что таким образом расширялись границы и повышались стандарты национального спорта. Противостояние заставляло всех работать. Как только новые ребята появлялись в Racers Track Club, я всегда сообщал им: «Вы больше не в средней школе, вы в лагере Racers, и когда вы поедете на международные соревнования, считайте, что представляете не Ямайку, а Racers. Вы должны показать всем: «Эй, смотри, я тренируюсь с Усэйном Болтом: это высокий уровень качества». Вы должны продемонстрировать и доказать этим ребятам, что ваше слово и дело чего-то стоят. Если вы проиграете, лучше не возвращайтесь». И я шутил лишь наполовину.

Всегда велись жаркие споры, у кого атлеты лучше. Люди хотели знать, у какого клуба больше медалей на крупных соревнованиях. Когда раз в четыре года наступали Олимпийские игры, вставал вопрос: «Кто будет представлять команду Ямайки?» Всех интересовал вопрос, сколько представителей от Racers и от MVP поедут на Игры. Вот насколько все было серьезно.

В тот момент, когда был поставлен мировой рекорд в Нью-Йорке, я принес очко команде своего тренера и развязал новую стадию борьбы. Для самого себя я тоже начал битву.

Тайсон.

И она будет жаркой.

Глава 9. Время действовать

Чтобы понять, насколько неожиданным был мой успех на стометровке, надо вспомнить: когда год назад я впервые бежал эту дистанцию, мы с тренером даже не помышляли об Олимпийских играх. Даже не мечтали. Нашей целью были 200 метров. Но вскоре успех на непривычной дистанции стал набирать серьезные обороты, люди видели во мне потенциального золотого медалиста, и, имея в своей копилке мировой рекорд, я не мог не бежать стометровку на Олимпийских играх. Я был Самым Быстрым Человеком на земле. Как я буду смотреть на весь этот мир, если не побегу на Олимпиаде? Это было бы чертовски глупо.

Решение принять участие в Играх было самым простым делом. Шумиха вокруг меня и установление мирового рекорда означали, что фанаты следили за каждым моим шагом. Они говорили: «Эй, да это будет серьезно. Этот парень покажет класс на 100 метрах. Это надо видеть».

Люди приглядывались ко мне, хотели понять, чего я еще могу добиться, и после прохождения квалификации на Олимпийские игры через отборочные турниры на обеих дистанциях в 100 и 200 метров обо мне трезвонили буквально все в спортивном мире. Больше интервью, больше автографов и больше разговоров.

Я же ощущал совсем другое возбуждение. Раньше, при слове «Олимпиада», звучало ли оно дома, в клубе Racers Track Club или во время общения с друзьями, я чувствовал дикую радость, чувство, которое я никогда раньше не испытывал. Я понял, что Афины и 2004 год – еще не были моим временем, тогда я был слишком молод. Как сказал тренер, к каждому атлету приходит его день славы. Тайсон, Асафа, Морис Грин и Донован Бейли испытали это на себе. А Пекин должен был стать моим, и я жаждал наконец собрать плоды своего усердного труда, всей этой боли, пота и тошноты на беговой дорожке Университета вест-индийской культуры. Все видели, что я находился на вершине своей физической формы. Отец пришел несколько раз посмотреть на мои тренировки в Racers, но даже он под конец уже не мог это видеть. Его расстраивало, что я так чертовски напрягаюсь.

Несмотря на ту боль, через которую провел меня тренер, наша пара была крепка и все выдержала. Мы жили и работали, как отец и сын. Все трудности отношений сплотили нас, мои травмы и тренировки он разбирал с гениальной скрупулезностью, которая мне даже в голову не приходила. Он разработал способ увеличения моей силы без раздувания мышц на спине и ногах, с

помощью тренера я улучшил свою беговую технику.

К черту сколиоз! Каждый раз, когда мы сталкивались с какой-то помехой в его программе – порванная связка в Хельсинки или разочарование на финише в Осаке, – он находил способ все исправить. Когда тревожные мысли сводили меня с ума, как это случилось во время проклятой гонки на Национальном стадионе в Хельсинки, он вытаскивал меня из этой ямы. Предсказания тренера сбылись: трехлетний план подготовил меня к Олимпийским играм физически и морально.

У меня сохранилась классная фотография, где мы вместе. Тренер и я стоим радостные на беговой дорожке, смеемся, что-то обсуждаем – скорее всего, NBA, а может быть, глупость типа: «Что является более великим изобретением: самолет или мобильный телефон?» (Тренер: «Мобильный, Болт. В том случае, если ты не собираешься никогда покидать Ямайку».) На фото я без рубашки, и всякий раз, глядя на фотографию, я думаю: «О, те дни!» – потому что тогда выглядел действительно здорово: сильное, мускулистое, мощное тело. Я был на пике физической формы, и Пекин никак не мог обойти меня стороной.

Я был в превосходной форме и очень горяч на беговой дорожке. Особо не напрягаясь, я установил самое быстрое время на 200 метрах за весь сезон в Остраве в Чешской республике и снова побил ямайский национальный рекорд в Афинах со временем 19,67 секунды. Но атлет должен иногда скрывать свое нетерпение, потому что во время подготовки к крупному соревнованию важно не распространять о себе слишком много информации. Когда только начался сезон, тренер заявлял меня на все гонки, которые только были возможны. За месяц до Олимпиады он решил, что с меня хватит всевозможных соревнований и теперь нужно готовиться вдали от посторонних глаз.

– Нам больше не нужно участвовать в забегах, – сказал он. – Пусть это будет для всех интригой!

На самом деле это походило на тактику блефа в домино: продемонстрировать свою силу слишком рано означало навредить старту в Китае. Если звезда стометровки смог улучшить свой старт или фазу разгона, для чего ему сообщать об этом всему миру перед приближающейся Олимпиадой? Это только заставит его соперников активизироваться. Мне этого не хотелось, я знал, что элемент сюрприза будет важным тактическим преимуществом даже для того, кто недавно побил мировой рекорд.

Сам же я следил за прогрессом Тайсона в Америке. Я догадывался, что моя победа в Нью-Йорке распалит его, и на

первый взгляд он был в превосходной форме. В течение нескольких месяцев, последовавших за моим рекордом на стометровке, благодаря попутному ветру он пробежал 100 метров за почти рекордное время – 9,68 секунды[12] – в США на отборочном турнире к Олимпийским играм. Но затем случилась беда: он повредил подколенное сухожилие там же, во время финала на 200 метрах. Это была серьезная проблема для каждого спринтера, хотя, по слухам, Тайсон волновался из-за моих возможностей не меньше, чем из-за своей травмированной связки. В одном из интервью для журнала он сказал, что, похоже, мои коленки взлетают выше его лица во время гонки. Это был лучший ярлык, который только можно повесить на своего соперника.

Из отчета о годовых результатах, приведенного в газете, я знал, какую позицию занимаю по сравнению с каждым бегуном. Накануне Игр я уже мог предполагать, что произойдет в Пекине на 100 метрах, исходя из событий прошлого.

Я победил Тайсона.

Тайсон победил на отборочных турнирах в США.

Асафа победил меня, но я позволил это сделать.

Я одержу победу над ними обоими.

Я был уверен, что когда мой самолет вылетит в Пекин из Лондона, где я обычно останавливаюсь перед европейскими гонками, я откинусь на сиденье, достану мобильный телефон и напишу сообщение. На этот раз самому себе. Я открыл крышку телефона и нашел раздел, где писал для истории свои планы перед Олимпийскими играми 2008 года.

«Эй, я еду в Пекин, – написал я. – Я буду бежать очень быстро. Я выиграю три золотые медали. Я вернусь домой героем».

И я уже жаждал посмотреть свое видео, когда вернусь домой.

* * *

Первые несколько дней в Пекине были словно затишьем перед мощной тропической бурей. Я гулял по Олимпийской деревне и общался с другими атлетами в кафе. Никто меня не беспокоил. Пара ребят, возможно, узнали меня в лицо во время прогулок и кивнули в знак признания. Еще я поймал несколько холодных взглядов с противоположной стороны улицы. Но это все. Никаких особых помех и трудностей не было. Я был словно анонимом со званием Самого Быстрого Человека на земле.

Мне нравилось ездить в Азию, потому что там люди дарили мне любовь. Впервые я почувствовал это во время чемпионата

мира в Осаке. Дети кричали мое имя, где бы я ни выходил из нашего автобуса, просили дать автограф и сфотографироваться. Даже СМИ были ко мне дружелюбны: когда бы я ни давал интервью для телевидения или прессы, журналисты всегда дарили мне какой-нибудь приятный подарок в конце, например маленький фотоаппарат или забавную футболку.

Однако не все было так здорово. Меня предупреждали, что бытовые удобства там не рассчитаны на парней моего роста, и, когда я ездил в Японию в 2007 году, даже принять душ становилось проблемой. Душевая насадка находилась на уровне моего пояса, и, чтобы помыться под этой чертовой штукой, приходилось применять немало атлетических упражнений. Душевые кабинки были размером с гроб, я даже не мог полностью туда втиснуться. Так что я не мог нормально помыть спину целых две недели.

Также я считал немного странной азиатскую пищу. Она была совершенно мне не по вкусу, и, когда я приехал в Пекин, ямайский тренер строго-настрого запретил есть за пределами Олимпийской деревни. Одновременно с этим китайские власти не разрешали местным ресторанам продавать туристам некоторые сорта мяса, например мясо собак. Правда, я и сам отказался бы есть мясо собак и любые другие деликатесы накануне Олимпийских игр.

Вместо этого я трижды в день ходил в ресторан в Олимпийской деревне. Я попробовал там немного курицы и лапши, но все это мне не понравилось. Я из Ямайки – и люблю вяленую свинину, рис, ямс, клецки. А сладкая и кислая курица мне не нравится. В некоторую местную еду добавляют слишком много специй, а в некоторую вообще не кладут, и я каждый раз волнуюсь, потому что не знаю, что получу. Первые несколько дней были постоянной борьбой.

«Забудь об этом, – сказал я себе однажды утром, когда передо мной поставили тарелку с какой-то яркой едой. – Мне бы сейчас куриных наггетсов».

Сначала я съел коробку из 20 кусков на обед, затем еще одну на ужин. На следующий день я съел две коробки на завтрак, одну на обед и еще две вечером. Я даже брал на вынос картошку фри и яблочные пироги. Когда я проголодался в три часа ночи, то разбудил своего соседа-десятиборца Мориса Смита, и мы вдвоем пошли купить еще коробку курицы.

Существует мнение, что фастфуд нельзя достать в Олимпийской деревне, что мы все едим только полезную пищу, но это не совсем правда. По всей деревне расположены сетевые рестораны, где могут поесть офисные работники (а не только

атлеты), и к обеду я съедал уже три коробки, а мои приятели показывали на меня пальцем и смеялись. Они не могли поверить, что я съедаю столько жареной курицы, а барьеристка на 100 метрах Бриджит Фостер-Хильтон не стерпела и даже вынесла мне вердикт.

> я должен был победить сильнейшего атлета в мире: если я получу золотую медаль, то должен знать, что добился этого в самых тяжелых условиях.

– Усэйн, нельзя есть столько наггетсов, – сказала она. – Поешь овощей. Ты доведешь себя до болезни.

Я скорчился. Меня это задело.

– Уф, даже не знаю…

Бриджит схватила меня за руку и повела в ресторан в Олимпийской деревне, где набрала разных овощей и зелени, но ничего из этого мне не понравилось на вкус. На моем лице, должно быть, отразилось такое разочарование, что она от безысходности заказала для меня соус «Тысяча островов». Вау, когда я вылил его в салат, к еде снова вернулся вкус. Я перемешал все это и съел и с тех пор разбавлял свои наггетсы салатами Бриджит, отчего каждая трапеза становилась полезной.

Однако если подсчитать все куриные котлетки, что я мог съесть, то можно ужаснуться: в среднем я поглощал около 100 наггетсов в сутки, приехав туда на 10 дней – это означало, что к концу Олимпийских игр я съем 1000 ломтей курицы. Да, мне придется дать золотую медаль за такое обжорство.

Однако еда оставалась единственным моим беспокойством, потому что на беговой дорожке я был силен. Тренер поставил передо мной четкие цели и задачи для стометровок, так же как на чемпионате мира в 2007 году. Я должен был прибегать первым или вторым в каждой гонке, не перетруждая себя. Он не хотел, чтобы я повредил связки на первых же турах. На каждом забеге я следовал его указаниям: быстро стартовал и на каждых стометровках финишировал первым или вторым, при этом экономя силы.

Я внимательно присматривался к своим противникам. Забеги Тайсона были хороши, он не выглядел как человек с травмированным сухожилием или как человек, которого сильно беспокоят чужие достижения (мои в данном случае). Всякий раз, когда я видел его на соревнованиях, я вспоминал Рикардо Геддеса, Кейса Спенса и свою давнюю мантру: *Если я одержу над тобой победу в крупном состязании, ты меня больше не победишь*. Вот так я видел ситуацию в Пекине, и ничего не поменялось, несмотря на то что ставки поднялись. Я поборол Тайсона в Нью-

Йорке. И я знал, что это должно повториться. У меня было глубокое внутреннее убеждение.

И это было видно всем. Мой полуфинал прошел очень комфортно, что было необычным для Олимпийских игр, потому что на этом уровне уже собирались только лучшие бегуны, и в полуфинал могли выйти по три-четыре топовых спортсмена при четырех местах для выхода в финал. Это означало, что нельзя было допускать ни малейшей ошибки. Любая ошибка атлета могла помочь его сопернику получить квалификационное место. Однако меня это не касалось. Я следовал инструкциям тренера и добрался до полуфинала без всякого стресса.

Одна неожиданность все-таки произошла. Через несколько минут после гонки было объявлено, что Тайсон финишировал пятым во втором полуфинале. Его время было слабым, он показал всего 10,05 секунды, то есть мой сильнейший соперник выбывал из дальнейшей борьбы на Олимпиаде. Я знал, что Тайсон просто не мог отработать на 100 процентов, потому что он до сих пор восстанавливался после тяжелой травмы. Серьезная борьба в Пекине была для него тяжелым вызовом, так как он повредил ногу почти накануне Игр. И боль все-таки настигла его здесь.

Многие атлеты обрадовались этому известию. Но я был разочарован. Я хотел, чтобы Тайсон бежал в финале – и в полной форме. В моем представлении, я должен был победить сильнейшего атлета в мире; если я получу золотую медаль, то должен знать, что добился этого в самых тяжелых условиях. На пресс-конференции Тайсон сказал, что его результат не имеет ничего общего с поврежденной связкой, причем сказал это достаточно равнодушно. Его Олимпийская мечта в 2008 году рухнула. Моя же была готова воплотиться в реальность.

* * *

Финал на дистанции 100 метров должен был пройти через несколько часов после полуфиналов, поэтому мне было важно сохранить собранность и спокойствие. Зачастую перед крупным финалом самая большая проблема для атлета – психологическое состояние. Мозг может переутомиться от концентрации усилий, которые нужны для поставленной цели, но у меня такой проблемы никогда не возникало. И сейчас я испытывал радость. Я размялся, чтобы немного разогреть мышцы, а затем сел неподалеку от трека, чтобы пообщаться с тренером и Рики. Мы смеялись, болтали о машинах, NBA и девушках. Казалось, что прошло всего-то минут 20, хотя на самом деле не менее полутора

часов, потому что мой массажист Эдди закричал, что пора разминаться. Скоро должна была начаться гонка.

Пока я делал упражнения на растяжку и готовился, тренер внимательно следил за мной. Эдди размял мою спину, бедра и лодыжки. Сейчас сколиоз казался далеким воспоминанием, а подколенные сухожилия были как тугие цилиндрические пружины, полные мощности.

> стадион Bird's Nest грохотал, трибуны были переполнены. И все эти звуки и краски были именно тем, что мне нужно, чтобы воодушевиться еще больше. Гудение толпы было для меня мощным энергетическим напитком, и я смаковал каждую его каплю.

Я сделал несколько серий разминочных забегов с широкими прыжками – свободный, но быстрый бег – и почувствовал, как кровь прилила к моим рукам и ногам. Мои легкие расширились. Вместо того чтобы резко тормозить в конце каждого спринта, я очень плавно замедлял скорость. Каждая часть моего тела была пропитана энергией и спокойствием.

Я увидел, что Асафа неподалеку тоже тренирует свои старты. Бух! Бух! Бух! Он буквально надрывался. Но мой тренер считал, что я уже достаточно разогрелся.

– Вы уверены, тренер? – спросил я. – Асафа сделал намного больше стартов. Может, мне еще побегать?

Но тренер покачал головой:

– Нет, Болт, твое тело уже достаточно разогрето. Не беспокойся.

Он махнул рукой в сторону трека.

– Все хорошо, – сказал он. – Ты готов.

Услышав это, я почувствовал себя просто титаном – *я был готов*. Я привык настолько доверять тренеру, что любые слова поддержки придавали мне сил и уверенности. Адреналин переполнял весь организм, но у меня не было ни единого признака сомнения.

Я был в очень хорошем настроении: шутил в раздевалке и пытался приободрить других парней с Карибов. Тренер напутственно хлопнул меня по спине, а я настолько развеселился, что решил немного подурачиться напоследок. На мое лицо навели камеру, и картинка со мной сразу облетела весь мир, а также была выведена на огромный телеэкран на стадионе. Как только рука тренера опустилась на мои лопатки, я с криком бросился на пол и изобразил на своем лице страшную боль. Камера зафиксировала это, и всем телезрителям показалось, что тренер травмировал рекордсмена стометровки перед самым

крупным спортивным событием на земле.

Когда я поднял глаза, то увидел, что тренер ошарашен, и в тот же момент запищал его мобильный телефон. Тренеру пришло сообщение от кого-то из его друзей, увидевших эту картину и ужаснувшихся.

«КАКОГО ЧЕРТА ТЫ СДЕЛАЛ С УсэйнОМ БОЛТОМ?» – было в сообщении.

Я не мог удержаться от смеха, так получилось здорово. Мой настрой оставался превосходным.

Однако никакая шутка не могла отвлечь меня от всеобщего перенапряжения перед финалом Олимпийских игр. Когда я вышел к треку, толпа ликовала, повсюду мелькали вспышки. Шум нарастал. Неожиданно я понял, как должен себя чувствовать Jay-Z, когда выходит на сцену перед стадионом. Стадион Bird's Nest грохотал, трибуны были переполнены. И, судя по своему опыту, могу с уверенностью сказать – все эти звуки и краски были именно тем, что мне нужно, чтобы воодушевиться еще больше. Гудение толпы было для меня мощным энергетическим напитком, и я смаковал каждую его каплю.

Однако не все чувствовали то же самое. Асафа выглядел совсем неважно, и я мог угадать по выражению его лица, что он нервничал. Я видел, как напряжение буквально пожирало его изнутри, и это заставляло и меня волноваться. Моим первым порывом было помочь ему – он ведь был моим земляком. Я хотел, чтобы он расслабился и чувствовал себя на высоте, хотя прекрасно знал, что далеко не все атлеты проявляют подобную заботу о своих соперниках на Олимпиаде.

> Сложно даже представить, сколько всего может пронестись в голове спринтера на дистанции 100 метров, – мне во время гонки на ум приходит только всякая ерунда.

Но я был таким. Мне нравился Асафа, и я уважал этого парня. Все, что он сумел сделать на беговой дорожке на родине, вызывало у меня восхищение, он принес ценный вклад в развитие легкой атлетики на Ямайке. Без его рекордов многие атлеты, как я, например, никогда не взлетели бы так высоко. Последние несколько лет мы стремились добиться такой же скорости, как у него, и бежать быстрее, чем он, хотя добился этого только я. Я знал, что без времени Асафы мировой рекорд на 100 метрах до сих пор был бы 9,79 секунды.

Я чувствовал и понимал то напряжение, которое испытывал Асафа из-за ожиданий всей нации, – на Ямайке очень любили Асафу, возможно, даже больше, чем меня. Он был их золотым

мальчиком. Они отчаянно хотели, чтобы Асафа вернулся домой с медалью, потому что он был прекрасным человеком. Но их бешеная любовь его убивала. Она добавляла ему беспокойства и напряжения, а опыта, позволяющего справиться с ними, у Асафы не было.

Я победил этих демонов на Международном юниорском чемпионате в 2002 году, а Асафе еще не пришлось испытывать подобное на Ямайке. Он участвовал лишь в паре чемпионатов и на юниорском уровне не имел за плечами большого опыта выступлений. Будучи совсем молодым, он не испытал соревновательного давления на таких крупных встречах, как Международный юниорский чемпионат. Напротив, он начал выступать, будучи уже профессионалом, и выступать успешно. Это означало, что когда на него накатывало волнение на беговой дорожке на крупных чемпионатах, он не мог справиться с повышенным вниманием публики и собственным стрессом. Я видел ситуацию так. В Пекине это нервозное состояние накрыло его снова, и он не мог с ним справиться. Волнение парализовало его.

Я не мог этого выносить. Я подошел к нему на пути к стартовой зоне.

– Эй, давай сделаем это, – сказал я, пытаясь подбодрить его. – Это будет отличная гонка. За Ямайку, ты и я. Пошли. Давай…

Он засмеялся, постучал кулаком об кулак, и мне сначала показалось, что мои слова подействовали. Но во время выполнения выпадов и финальной разминки я заметил, что страх вернулся к нему, это было видно по выражению лица. И тогда я понял, что Асафа не выиграет Олимпийское золото.

«Вот черт, – подумал. – Теперь я уже ничего не могу для него сделать».

Тогда я сосредоточил внимание на собственном выступлении. Спортивный комментатор объявил мое имя, и тут я выкинул еще одну сумасшедшую штуку. Морис подрезал мне волосы ножницами накануне вечером, и сейчас я потер свою макушку и взъерошил короткие виски, словно это была самая стильная прическа на свете. Я был расслаблен и прикалывался, словно знал, что займу первое место. А затем, словно будильник, прозвучали слова.

«На старт!..»

В толпе наступила мертвая тишина.

Вот оно.

Глубокий вдох.

Я занял свою позицию.

Нужно просто сделать это.

Я встал в свои блоки.

Господи, пожалуйста, помоги мне стартовать хорошо. Помоги мне стартовать. Помоги мне стартовать.

«Внимание!»

Давай же…

…

…

Бах!

Пистолет выстрелил.

Сложно даже представить, сколько всего может пронестись в голове спринтера на дистанции 100 метров, – мне во время гонки на ум приходит только всякая ерунда. Это прозвучит дико для многих людей, потому что 100 метров обычно проносятся за девять с половиной, а в неудачный день – за десять секунд, но на этот раз я успел подумать о каком-то чертовски большом количестве вещей. Я думал о том, как я оторвусь от стартовой линии, особенно если оторвусь поздно; я думал о том, что думают спортсмены впереди меня на дорожках; я думал о том, что кто-то сзади меня подумывает о такой глупости, как победить меня. Если серьезно, в моей голове творилась всякая ерунда, пока я изо всех сил несся по беговой дорожке.

Я вырвался из блоков, но Ричард Томпсон, спринтер из Тринидада и Тобаго, который был на соседней беговой дорожке, стартовал так, как еще никто в истории Олимпийских игр.

> Я повел себя, как сумасшедший дикарь, хотя все еще был в 10 метрах от финишной черты. Я вскинул руки вверх и ударил себя в грудь, потому что уже знал, что меня никто не догонит. Все было сделано, я стал Олимпийским чемпионом.

Черт! Как он это сделал?! Теперь я не вижу, где нахожусь среди остальных в забеге, так как он загородил от меня Асафу с другой стороны. Я смотрел на него, не отрываясь, на фазе разгона. Я сделал один, два, три шага, а затем оступился – я сделал неаккуратный шаг и качнулся вправо, – но быстро исправился и сохранил спокойствие. Я уже не раз проходил через гонки, где плохо стартовал или меня шатало первые 20 метров, поэтому я не паниковал.

Эй, как в Стокгольме. Вспомни Стокгольм. Без паники. Спокойно выходи из фазы разгона и радуйся. Радуйся. Радуйся. Томпсон не убежал далеко вперед. Он же здесь рядом…

Я посмотрел впереди себя.

Да он же единственный парень впереди всей группы.

А затем был я.

Продолжай радоваться.

Я почувствовал, что именно сейчас пришло мое время, широкие шаги пронесли меня мимо Томпсона, и, после того как он покинул поле моего зрения, я уже мог видеть всю дорожку перед собой. Я быстро обернулся – я был впереди всех, но Асафы не было видно.

Где, черт возьми, Асафа?

Все как-то были в одной куче. Томпсон, Волтер Дикс (США), Чурэнди Мартина (Нидерландские Антильские острова), Майкл Фратер (Ямайка), Марк Бёрнс (Тринидад и Тобаго) и еще один американский бегун Дарвис Пэтон, но Асафы не было. Мне это показалось глупым, он должен был быть там.

Это как-то странно. Он должен быть где-то рядом…

На 75–80 – м метре я снова быстро оглянулся. Я говорю, что быстро оглянулся, но на самом деле практически повернул голову на 180 градусов. Я хотел понять, где же Асафа.

Где же ты, приятель? Ты, человек, который должен был выступить здесь хорошо в отсутствие Тайсона. Что же ты делаешь? Стоит ли мне бежать быстрее? Стоит ли мне радоваться?

Затем меня осенило.

О, черт, черт! Я же выигрываю эту гонку…

Я повел себя, как сумасшедший дикарь, хотя все еще был в 10 метрах от финишной черты. Я вскинул руки вверх и стукнул себя в грудь, потому что уже знал, что меня никто не догонит. Все было сделано, я стал олимпийским чемпионом, и вся работа, которую я проделал с тренером, наконец-то окупилась – все эти бесконечные круги на тренировочном треке все-таки привели меня к первому месту.

Он говорил мне, что я смогу сделать это. Он говорил мне, что я готов…

А затем последовал хаос, практически так же, как это было в Нью-Йорке. Я обернулся и увидел, что Асафа финишировал пятым. Другие атлеты еще пытались догнать меня, когда я мчался по треку, подняв указательный палец к небесам. Ричард Томпсон безумствовал, приплясывал и выделывал разные виды движений. Все, должно быть, думали, что это он завоевал золотую медаль, настолько он ликовал. Позже тем вечером он сказал тележурналисту, что это именно он *выиграл* гонку.

Я побежал к трибунам. Толпа фотографов окружила меня, все направляли камеры прямо в лицо, стараясь запечатлеть меня в самом выгодном ракурсе. Я отвел свою руку назад, как лучник, направляющий свою стрелу в небо, – это был жест в честь моего первого олимпийского золота[13]. Повсюду сверкали вспышки

камер, вокруг меня было море людей. Меня буквально сдавили фанаты, но даже сквозь весь этот шум я различил мамин голос, она звала меня. Я разглядел ее в толпе – она сияла от гордости. Я стал пробираться к ней.

– ВиДжей! ВиДжей! – кричала она, прижимая меня к себе и передавая мне ямайский флаг. Мистер Пёрт тоже был здесь. Я сделал шаг назад. Казалось, мое сердце сейчас выскочит из груди.

– Эй, вот номер один, – сказал я.

Я захотел еще раз пробежаться по треку, мне нужно было увидеть тренера, Рики и своих друзей. Но один парень настойчиво привлекал мое внимание. Он кричал, махал, и сначала я не мог расслышать его из-за шума. Но затем его голос буквально сразил меня, словно удар Мохаммеда Али в челюсть.

– Усэйн, пошли, – сказал он. – Нужно, чтобы ты сфотографировался с часами и новым мировым рекордом.

Какого черта?

До сих пор я еще не успел подумать о своем времени. Как и в случае с Тайсоном во время Гран-при в Нью-Йорке, моя цель была ясна: первое – выиграть, второе – с каким временем. Я даже не взглянул на олимпийский таймер, огромный экран в конце трека, но затем все-таки посмотрел туда, где все еще показывали меня во время финиша – веселого, в поту, что-то кричащего в знак ликования, – туда, где рядом были часы.

9,69 секунды.

Новый мировой рекорд.

Черт!

* * *

Я не помню, о чем думал в тот момент. Что вообще крутится в голове атлета, когда он бьет свой собственный мировой рекорд на Олимпийских играх? Возможно, «Вау!» и всякие другие эмоции, которые даже сложно описать. Но я был удивлен, потому что моей целью было получить золотую медаль, а не увидеть свое имя, возглавляющее рейтинги впечатляющих временных показателей лучших атлетов мира.

Думаю, это странно, но меня это не поразило до глубины души. В последнее время бытовало мнение, что я и так удовлетворен званием Самого Быстрого Человека на земле. После Нью-Йорка мое отношение к этому было равнодушным – *так, значит так*. Конечно, я знал, что это большое достижение, но не гордился этим титулом, мне казалось, что быть олимпийским чемпионом намного почетнее, нежели быть Самым Быстрым

Человеком на земле.

Меня легко понять: в любой момент кто-то может пробежать быстрее меня. Какой-нибудь парень, подобный Тайсону, появится на следующих соревнованиях и благодаря попутному ветру или удачному старту сможет великолепно провести гонку и превзойти мой результат. Я мог сидеть себе в Кингстоне и радоваться, пока не зазвонит телефон и тренер не сообщит мне: «Усэйн, тут была беговая встреча в Дохе, и ты не поверишь, но Тайсон пробежал за 9,50 секунды. Ты больше не Самый Быстрый Человек на земле». И так один телефонный звонок может лишить меня титула.

Я понимал это, потому что так случилось с Асафой. Возможно, он смотрел Гран-при в Нью-Йорке дома по телевизору и следил за борьбой между мной и Тайсоном. Думаю, он не ожидал, что я выиграю, никак не ожидал. Наверное, даже рассуждал: «Усэйн победит Тайсона? *Да никогда*». А затем прямо на его глазах мировой рекорд достался мне. Вот так неожиданно он потерял свой титул.

Ушел.

Навсегда.

За один вечер.

Но быть даже временным творцом истории для меня было здорово, вот почему я был счастлив. Выиграв золото на стометровке в Пекине, я присвоил себе титул олимпийского чемпиона навсегда. Я увенчал себя короной и прославил свое имя подвигом, который никто не сможет превзойти. Ни Асафа, ни Уоллес, ни Тайсон, ни кто-либо другой. Я впервые получил титул Самого Быстрого Человека на земле в Нью-Йорке, но он мог уйти от меня в любое время. Я отчетливо понимал, что любой рекорд может испариться, а получение золотой медали было славным куском пирога. Теперь я почувствовал азарт. Вы, наверное, догадываетесь, что я хотел большего.

Глава 10. Теперь получи свое

Стадион Bird's Nest уже затих, когда я покинул его тем вечером. Наступила полночь. Прожекторы погасили, трибуны опустели. Слышно было только, как волонтеры собирают мусор и подметают сиденья. Жужжала электрическая тележка, увозящая груду оборудования. Тишина казалась какой-то жуткой после взрыва звуков и красок еще несколько часов назад. Господи, я был опустошен. Я прошел через допинг-контроль и всех этих журналистов – и сейчас хотел поесть куриных наггетсов, повидать семью, тренера и лечь спать. Я должен был отдохнуть.

Я позвонил ЭнДжею, который работал этим летом в Америке. Пекин был так далек от наших былых стратегических совещаний в библиотеке Вильяма Нибба, но сегодняшний результат гонки снова натягивал струну между нами.

– Эй, ЭнДжей, – закричал я, и голос эхом отразился от пустых трибун. – Наконец-то мы сделали великое время!

Когда я добрался до своего дома в Олимпийской деревне, то впервые получил подтверждение тому, что теперь все изменилось, действительно *все*. Как только моя машина остановилась около ямайского корпуса в Олимпийской деревне, большая толпа людей окружила меня. Могло показаться, что они собрались здесь из-за пожарной тревоги или еще из-за какого-нибудь происшествия. Все стояли на улице и ждали. Я обернулся на Рики.

– Эй, что происходит?

– Я думаю, что они здесь из-за тебя, Усэйн! – сказал он.

Он был прав. Когда я вышел из машины, толпа ринулась к нам. Люди безумствовали, просили автографы, хотели сфотографироваться со мной. Волонтеры, атлеты, друзья атлетов, куча других незнакомых ребят – все они махали ручками, бумагой и кричали:

– Фото! Фото!

Я не понимал, какого черта происходит. Кто-то закричал:

– Сделай жест Молниеносного Болта!

Моя жизнь насегда преобразилась.

> Я словно глотнул свободы, которую не мог получить нигде в другом месте. Это было одновременно удовольствие, восторг, чистая энергия. Это было прекрасно.

Я думал, что если выиграл олимпийское золото на стометровке, меня просто будет узнавать большее количество

людей, но то, что произошло, выглядело как-то намного серьезнее, чем просто кучка дополнительных фанатов. Это было более масштабно и в то же время более нелепо, чем что-либо в моей жизни. Это была настоящая истерия.

Я нуждался в тишине своего ямайского корпуса, чтобы просто переварить все происходящее. Но когда я зашел внутрь, там меня уже ждали тренер, массажист Эдди и все наши атлеты. Все были на взводе, и атмосфера была накалена от праздничных вибраций. Морис Смит привез с собой в Китай видеокамеру и сразу испытал ее на мне.

– Эй, вот Самый Быстрый Человек на земле! – кричал он.

Я смеялся и смотрел в объектив.

– Теперь я великий чемпион, – сказал я, смакуя этот момент.

Я был рад оказаться дома, если то место можно было так назвать. Здесь я хотя бы ненадолго прятался от сумасшествия и напора Олимпиады. В команде Ямайки царила классная атмосфера, все атлеты знали и любили друг друга, и настроение там всегда было радостным. Во многом эта команда была похожа на юниорскую группу, с которой я выступал в Венгрии и Кингстоне. Тогда мы больше походили на футбольную команду, чем на группу атлетов, выступающих индивидуально, и всех ребят объединяло что-то вроде крепкого товарищества. Мы подбадривали и мотивировали друг друга перед соревнованиями, обсуждали каждого, кто побеждал на состязаниях.

Такой же дух царил и на пекинской Олимпиаде, несмотря на то что в группе было несколько талантливых и целеустремленных атлетов – например Шелли Энн Фрейзер, золотая медалистка на дистанции 100 метров; Мелани Вокер, которая победила в беге с препятствиями на 400 метров; и Вероника Кемпбелл-Браун, золотая медалистка на дистанции 200 метров. Моя медаль была лишь первой в целом ряде других ямайских олимпийских трофеев.

Тренер шутил, не переставая, – ну, или мне казалось, что он шутит.

– У меня для тебя есть несколько новых задач перед твоей следующей стометровкой.

Я пытался запомнить каждый фрагмент гонки, чтобы рассказать о ней остальным и передать то, что я чувствовал, выиграв Олимпийское золото. Эдди хотел узнать, какого рода наслаждение я испытывал, когда мчался по беговой дорожке.

– Просто радость, приятель, – сказал я. – Я испытывал удовольствие, как обычно бывает со мной на соревнованиях, но на этот раз чувство было сильнее. Я словно глотнул свободы, которую не мог получить нигде в другом месте. Это было

одновременно удовольствие, восторг, чистая энергия. Это было прекрасно.

Кто-то вспомнил, что на протяжении всей гонки у меня были развязаны шнурки. Я засмеялся. *Да неужели*? Я даже этого не заметил, настолько был вовлечен в момент Здесь и Сейчас.

Я тяжело дышал, я был измотан. Когда я вошел в свою комнату, чтобы передохнуть, там был Морис. Мне нравилось общаться с ним. На протяжении всей поездки мы были как двое детей, впервые вырвавшихся из дома. Мы любили болтать и рассказывать истории, но больше всего шутили. Это жутко раздражало тренера, потому что его комната была как раз напротив нашей, и он просил нас прекратить шум, но при этом наши посиделки с Морисом создавали идеальную атмосферу для выигрыша. Мы дурачились вместе вдали от толпы и напряжения Олимпиады. Когда мы отрывались таким образом, мои мысли редко возвращались к стадиону Bird's Nest, Тайсону, Асафе или гонкам. Вместо всего этого мы говорили о девушках, футболе и крикете. И никакого беспокойства.

Но той ночью все было по-другому. Морис хотел обсудить дело.

– Эй, а что ты собираешься делать с этим мировым рекордом на 200 метрах?

В мою голову полетела подушка, заглушив все мысли. Я знал, что это было практически нереально, и все это знали. Время Майкла Джонсона было 19,32 секунды, что было за пределами моих возможностей. Никто не мог побить этот рекорд на протяжении 12 лет с 1996 года на Играх в Атланте – на гонке, которая впервые зародила во мне желание стать чемпионом беговой дорожки. Даже он сам уверял, что этот рекорд больше недостижим. Недавно он даже заявил в СМИ, что у меня не хватит выносливости выдержать его скорость на этой дистанции, по крайней мере на всей дистанции.

– Я не знаю, – сказал я. – Я не уверен, что смогу это сделать. Ведь речь идет о времени 19,30 или 19,31, а я никогда даже не приближался к такому результату.

Однако Морис думал, что теперь это возможно. Он был на взводе.

– Но, Усэйн, ты только что пробежал стометровку за 9,69 секунды, подумай об этом, приятель.

– Я знаю, но 200 метров – тяжелее, – сказал я. – Я не знаю. Я просто хочу сказать…

Это была правда. Я действительно не знал. Это была моя честная реакция, и я не разыгрывал Мориса. Конечно, я был уверен в победе на 200 метрах даже больше, чем на 100 метрах,

но при этом знал, что время Джонсона – серьезная задача для меня, а я чувствовал себя вялым, особенно от затраченных усилий и возбуждения от получения золотой медали.

Все же я понимал, что мне нужно взбодриться, потому что было нечто важное в 200 метрах, нечто, что другие даже не осознавали, потому что были так поглощены моим успехом на короткой дистанции. Правда была в том, что 200 метров были моей любимой дистанцией. Забудьте о 100 метрах. Да, многие думают о стометровке как о звездной дистанции и хотят, чтоб я бегал ее все быстрее и быстрее, но моей мечтой было стать чемпионом именно на 200 метрах. Это было пределом моих стремлений, и получение золота на этой дистанции было мечтой всей жизни.

Для меня 200 метров были Большим Делом, а стометровку я считал гонкой в свое удовольствие. Однако я знал, что тренер рассуждает по-другому. Он хотел, чтобы я выиграл на 100 метрах, потому что он был человеком скорости: им постоянно владело желание узнать, насколько быстро может бежать атлет. Это было классно, я это понимал, но моей целью были именно 200 метров, я хотел сконцентрироваться на этой победе.

Пока мы с Морисом болтали и громко смеялись, я вдруг услышал голоса в коридоре. В дверь постучали. Это был тренер.

– Ну хорошо, – сказал он. – Ты получил медаль на 100 метрах, теперь можешь получить то, чего действительно хочешь.

И мы оба знали, о чем идет речь.

* * *

Сначала я говорил Морису и другим ребятам, что скоро все успокоятся и ликование закончится. Я действительно полагал, что ажиотаж исчезнет, когда я вернусь на Ямайку и спрячусь от всех на несколько недель. Я не знал, что шумиха вокруг моей победы на 100 метрах продолжится. Это оказалось чем-то значимым, и, куда бы я ни пошел, люди хотели получить кусочек меня. Я не мог выйти на улицу и даже покинуть свою комнату. В Китае живут несколько миллиардов человек, и складывалось впечатление, что все они окружили Олимпийскую деревню, чтобы только взглянуть на меня.

То, как я добирался до своего корпуса в ночь после забега, было только началом, настоящий хаос начался на следующее утро, когда я сел в автобус, чтобы доехать до кафе. Как только я вышел из дверей ямайского корпуса, я был окружен и не смог добраться до автобуса. Когда я все-таки сел в него, то не смог

выйти, потому что множество работников и волонтеров хотели поздравить меня. Но больше всего они хотели автографы – целые страницы автографов.

Я надеялся, что мне удастся избавиться от всех этих помех, когда я войду в кафе, но когда я попал в зал, все разом обернулись и уставились на меня. Я как будто был ходячей рекламой. Парень ростом шесть футов пять дюймов стоял в проходе, спрятаться было некуда, и я не знал, как мне быть. Есть куриные наггетсы, когда все толпятся вокруг тебя и просят автографы, – совсем не здорово, поэтому я попросил Эдди прихватить мне несколько коробок с курицей на вынос и вернулся в нашу комнату, подписывая клочки бумаги по дороге.

Так вот что значит быть суперзвездой.

Вот так неожиданно в моей жизни появились затруднения. Я не мог больше прогуливаться по Деревне, как это было до Игр, и знал, что не смогу больше свободно гулять по Пекину, не нарушая общественный порядок. Зато теперь ни один охранник ночного клуба не сможет не впустить меня, потому что я пришел в кроссовках.

Мне сказали, что на родине все тоже сходят с ума. Я видел фото и видео в интернете. Тысячи людей смотрели Олимпиаду на больших экранах на улицах Кингстона, а придорожные бары были переполнены фанатами, собирающимися около телевизоров. Отец позвонил мне и сказал, что на улицах Трелони образовались пробки из-за машин, сигналящих в честь моей победы на Олимпиаде, а когда я позвонил ЭнДжею со стадиона, он сказал, что в Америке та же сумасшедшая реакция.

И все-таки спрятаться от внешнего мира в Олимпийской деревне было возможно. Обстановка здесь походила на университетский кампус. Для каждой национальной команды было выделено отдельное здание – «дом». В каждом «доме» были спальни, где атлеты селились вместе. Здесь были общие кухни и гостиные, поэтому каждый мог потусоваться, поиграть в компьютерные игры и посмотреть DVD. Внешний мир находился в отдалении.

После Афин в 2004 году я привык к подобной обстановке, и мне она нравилась. Общение с ребятами походило на шумную вечеринку. Тогда моя неопытность делала меня новичком в ямайской группе, что означало постоянную беготню по поручениям старших ребят. Я мог играть в видеоигру, когда кто-нибудь кричал: «Эй, Усэйн, принеси мне бутылку воды!» Все эти походы к холодильнику были частью процесса инициации самого молодого члена команды, и это не мешало нам играть вместе в домино и весело болтать.

> Какого черта, – сказал я. – Я собираюсь пойти туда и сделать все, что могу. не знаю точно, что там случится, но я это сделаю. Я выложусь на 100 % на треке. Таков мой план…

Покрутиться рядом с крупными звездами спорта тоже входило в программу получения необходимого опыта. Я видел звезду баскетбола Яо Мина в атлетической деревне и был очень впечатлен. Поначалу я был просто счастлив работать среди таких людей, как Асафа Пауэлл, и смотрел на них снизу вверх. Мы были близки по возрасту, но этот парень бегал уже так быстро на стометровках, что стал практически богом на Ямайке. Я наблюдал за ним на тренировках и думал: «Этот человек просто удивителен!» Я считал за честь находиться с ним рядом и пожимать ему руку. Я осознавал, насколько он велик, и для меня было просто чем-то сногсшибательным наблюдать за его работой вблизи.

Много времени прошло с тех пор, но атмосфера в Пекине осталась прежней. Мы веселились и дурачились, но все-таки сохранялось легкое ощущение изоляции от внешнего мира, и то, что происходило на самой Ямайке, казалось было в миллионах миль отсюда. Единственный раз, когда я окунулся в шум Олимпийских игр, было тогда, когда я вышел на трек, и когда это произошло, я все-таки остался цел и невредим.

Спустя сутки после моей победы на Олимпиаде Морис снова пристал ко мне с прежним вопросом.

– Эй, так что ты собираешься делать с этим мировым рекордом на 200 метрах? – спросил он.

На пресс-конференции в тот день я сказал, что совершенно не волнуюсь в связи с предстоящим забегом. Я прошел все отборочные туры так же, как это делал на стометровках. Тайсон был вне игры из-за травмы, и единственной угрозой для меня мог быть только Уоллес Спирмон, но я знал, что все равно одержу над ним победу. Проблему создавала моя усталость, но когда Морис снова задал мне свой вопрос, я почувствовал прилив сил. И я поменял свое решение.

– Какого черта, – сказал я. – Я собираюсь пойти туда и сделать все, что я могу. Я не знаю точно, что там случится, но я это сделаю. Я выложусь на 100 % на треке. Таков мой план…

Хорошие новости заключались в том, что я оставил себе шанс. В полуфиналах я обошел Уоллеса и Шона Крофорда со временем 20,09 секунды по пятой дорожке, что устраивало меня, так как там я находился далеко от кривой поворота. Я снова почувствовал себя сильным. Все утомление словно испарилось.

Тренер тоже чувствовал себя расслабленным, и было ясно, что он не собирается повторять подробные наставления, как это было перед стометровкой. На разбегах перед гонкой он постоянно находился со мной. Он помогал мне расслабиться и давал советы по поводу разминки.

– Не делай слишком много рывков, – кричал он. – Сделай два больших шага. Хорошо стартуй. Сейчас с тебя довольно, ничего больше не делай. И забудь об Асафе…

Перед финалом на 200 метров он был очень спокоен. Обычно на тренировках на 200 метрах он редко отрабатывал со мной прохождение поворота, что было самой сложной частью в нашем расписании. Постоянные ускорения на повороте были болезненной работой, особенно для моей спины, потому что мне нужно было наклоняться на дорожке. Но на протяжении нескольких лет я сделал это так много раз, что тренер был уверен, что я в форме. И попросил меня сделать это лишь дважды за последний сезон.

– Не волнуйся о 200 метрах, – сказал он. – Ты в порядке.

> Я быстро бросил взгляд назад – никого. За 50 метров до финишной черты я был уже в недосягаемости для всех, и я знал – гонка выиграна.

– В порядке? – рассмеялся я. – Мне кажется, вы не так уж уверены во мне на этой дистанции.

Я шутил, но что-то внутри подсказывало, что часть этой шутки была правдой. Его расслабленное состояние перед Олимпийскими играми подтвердило мою догадку. После массажа у Эдди он пошел прогуляться к трибунам. Когда я вошел на стадион и встретился с ним глазами, он помахал мне с открытой трибуны и поднял большой палец вверх. Он мог выглядеть более веселым, только если бы при этом ел мороженое. Итак, жребий брошен.

Может быть, спокойствие тренера объяснялось его абсолютной уверенностью во мне на 200 метрах. В таком случае он был прав, потому что когда выстрелил стартовый пистолет, я продемонстрировал прекрасный забег.

Бах!

Я пронесся мимо бегуна Браина Дзингая из Зимбабве так быстро, что это было даже странно. Никто не мог меня догнать. Я добежал до поворота и прошел его так гладко, как Дон Кворри на старых записях. Та мощь и сила, которую я развил в своих бедрах, икрах и брюшном прессе, несли меня вперед, словно реактивную ракету, и я чувствовал, как энергия струится по ногам. Мускулы напрягались и расслаблялись как поршни. Какая там Осака. Я

делал неслыханное.

Три коротких слова впечатались в мое сознание: Я. Добился. Этого.

Я быстро бросил взгляд назад – никого. За 50 метров до финишной черты я был уже в недосягаемости для всех, и я знал, что гонка выиграна.

Первое – выиграть, второе – с каким временем.

Я поднял взгляд.

«Давай, Усэйн, – подумал я. – Теперь ты бежишь ради времени».

Я увидел отметку в 16 секунд.

Затем 17…

18…

19…

…

Еще немного…

…

Толкайся!

Затем последовал взрыв звука и вспышка яркого света, толпа загудела, тысячи мерцающих фотоаппаратов, камер и развевающихся флагов бросились в глаза. Время было феноменальным: 19,30 секунды – новый мировой рекорд, – и если свою победу на стометровке я начал с сумасшедшего празднования, то сейчас я просто не знал, что делать. Я вскинул руки к небу, я хотел разорвать на себе майку и бросить ее вверх. В голове не было ни одной мысли. Просмотр видео, где Майкл Джонсон побил мировой рекорд в 1996 году, впервые посеял во мне, ребенке, семена надежды – именно тогда зародилось желание стать чемпионом. Десять лет спустя я завоевал олимпийское золото на 200 метрах, а вместе с тем побил мировой рекорд. Три коротких слова впечатались в мое сознание: *Я. Добился. Этого*.

Это нечто больше.

«Я добился этого».

Это нечто огромное.

«Я добился этого».

Это самое великое, что я когда-либо совершал.

«Я добился этого».

* * *

На следующий день после церемонии награждения я сидел на

краю кровати в Олимпийской деревне и рассматривал золотую медаль. Улыбка не сходила с моего лица. Этот кусок металла был для меня всем. Кто-то заговорил у меня за спиной, кажется, Морис, но я не был уверен. В мыслях я был далеко отсюда.

– Приятель, ты победил на 200 и 100 метрах, – сказал он. – Это весьма неплохо.

Я перебил его:

– Эй, да забудь ты о 100 метрах. Не о чем говорить. Посмотри на это.

Я показал медаль.

«Олимпийское золото на 200 метрах после стольких лет работы над поворотом и выслушивания бреда, что победа мне никогда не светит. Ну, и к черту все это, теперь титул у меня в руках. И это прекрасно».

Это был один из самых счастливых моментов моей жизни.

Я открыл ноутбук и просмотрел гонку в интернете. В каждом кадре на протяжении этих 19,30 секунды я видел свое лицо, искаженное усилием. Я старался действительно очень сильно. Я не шутил, когда говорил Морису, что собираюсь выложиться на треке на все 100 процентов. А затем я услышал еще один голос из-за своего плеча. На этот раз это был тренер.

– Знаешь, Усэйн, если бы ты так сильно не боролся с самим собой, ты бы пробежал эти 200 метров быстрее…

Я рассмеялся:

– Вы серьезно, тренер? *Серьезно*? Оцените же меня по заслугам, я же только что побил мировой рекорд.

Но тут не сдержался сам тренер. Ему пришлось вылить мне на голову немного холодной воды, чтобы хоть немного охладить пламя самолюбования. Таким образом он пытался спустить меня с небес на землю. Возможно, он действительно полагал, что у меня были шансы бежать еще быстрее.

* * *

Мне кажется, что я был недооценен во время Олимпиады, потому что бегу, словно играючи. Всем кажется, что я не сильно напрягаюсь. Атлеты видели, как я танцевал на треке, корчил рожи и дурачился перед толпой, и, возможно, думали: «Хмм, Болт полагает, что он может просто заявиться на беговую дорожку и победить? Не сегодня». Но это была ошибка с их стороны.

Правда была в том, что я чувствовал себя расслабленным, потому что ощущал всю энергию крупных соревнований, и Олимпиады – особенно. Международный юниорский чемпионат

поселил во мне уверенность, что я могу просто играть, войдя на переполненный стадион, но на Пекинских играх это ощущение перешло на другой уровень. Я заряжал всех своими шутками и хорошим настроением прямо перед камерами и фотоаппаратами. Я принимал разные позы, прыгал вверх-вниз и махал людям. Иногда это было запланировано, как, например, с ямайским танцевальным движением или с жестом рукой. Но чаще всего это был экспромт. Когда я получал золотую медаль за победу на 200 метрах и 90-тысячная толпа фанатов на стадионе Bird's Nest пела мне «Happy Birthday» в честь 22-го дня рождения, я притворился, что расплакался.

Но это было ничто по сравнению с позой To Di World. Выполнение ее после финала на стометровке вызвало целую волну интереса ко мне, и он все рос. После установления мирового рекорда на 200 метрах фотографы и фанаты стали требовать, чтобы я повторил эту позу. Каждый раз, когда я заводил руки назад и указывал на небеса, толпа просто взрывалась, и все буквально сходили с ума. Ощущение того, что я мог вызвать столько шума на стадионе одним движением кончиков пальцев, было забавным и приятным.

Эта поза мелькала на обложках журналов и газет. Судя по фотографиям, люди через какое-то время стали копировать мою позу: покорители вершин так же указывали на небо в горах, трекеры в Амазонских джунглях делали это движение на фото для своих друзей на родине, родители снимали свои детей в колыбелях в позе Молниеносного Болта. Поверьте, это было очень приятно видеть.

Странно, но именно эти поступки, рассчитанные на произведение эффекта, помогали мне расслабиться. В эти моменты я мог отложить разговоры непосредственно о гонке, а дурачества на стартовой линии удерживали от размышлений над тем, что произойдет или не произойдет на гонке, после того как я сорвусь с блоков. А другие атлеты именно этим и занимались. Мой расслабленный стиль означал, что я могу показать превосходную гонку.

> Каждый раз, когда я заводил руки назад и указывал на небеса, толпа просто взрывалась, все буквально сходили с ума. Ощущение того, что я мог вызвать столько шума на стадионе одним движением кончиков пальцев, было невероятным.

Фанаты тоже помогали мне. Каждый раз, когда я выходил на стадион Bird's Nest, махал руками и дурачился, я впитывал шум толпы и использовал его для себя в качестве толчка. Люди

вдохновляли меня. Взрыв шума радовал меня каждый раз, потому что это означало, что приближался Момент Действия. И чем громче ревела толпа, тем лучше было для меня.

В такой момент я ликовал.

В такой момент я не мог сдержать своей улыбки.

В такой момент полной уверенности я знал, что на 100 процентов в форме, и любому другому атлету не было даже смысла пытаться приблизиться к моему результату, потому что они не могли победить. Для них гонка была уже закончена.

Такое отношение заводило всех остальных. Моя уверенность отражалась и на других участниках ямайской команды, и к моменту, когда пришло время финала эстафеты 4х100, я и другие ребята – Асафа, Неста Картер и Майкл Фрейтер – даже не думали о золотой медали. Мы думали только о том, чтобы побить мировой рекорд. Ни одна эстафетная команда не была так воодушевлена, как мы перед финалом Олимпийских игр.

Мы никогда не готовились перед эстафетными гонками. Никто на Ямайке не тренировался передавать эстафетную палочку, и так как мы вчетвером были очень быстрыми (я, Асафа и Майкл участвовали в финале на стометровке), то считали эстафету чем-то само собой разумеющимся. Наше отношение было достаточно беспечным: «Ну, мы всегда хорошо справлялись, и сейчас, что бы ни случилось, все равно переживать не стоит».

Признаться откровенно, мы бегали эстафету трижды в тот год, и один раз случился как раз в Олимпийской деревне.

Возможно, нам следовало отнестись к этой гонке более ответственно, потому что всякое могло случиться при передаче эстафетной палочки. Атлеты могли споткнуться, передача могла быть нарушена, люди могли запаниковать, а, поверьте, худшее, что может случиться на эстафетной гонке, – это паника. Ямайские девушки были в такой же ситуации, и когда мы разминались перед гонкой, решили посмотреть женский эстафетный финал. Четверка, состоящая из Шелли-Энн Фрейзер, Шерон Симпсон, Керрон Стюарт и Вероники Кэмпбел-Браун, выполняла эстафету на треке, но во время передачи от Шерон к Керрон палочка упала.

Мы не могли поверить своим глазам. Все были в шоке. Девушки считались быстрейшими женщинами на планете, которые могли, особо не напрягаясь, выиграть золотые медали. Видеть, как они упустили палочку, было очень больно для всех нас.

– Так, командное собрание! – закричал Майкл, хлопая в ладоши и призывая нас. – Стоит потренироваться в передаче эстафеты, не так ли?

Все закивали в знак согласия. Праздный разговор

победителей прервался. Провал наших девушек заставил нас хорошенько собраться. Выстрел, Неста вылетел из блоков. Майкл был следующим, а мне нужно было пробежать поворот, но когда я увидел, что он приближается ко мне, то испугался. Я был не уверен, смогу ли правильно перехватить палочку, и точно не знал, когда следует начинать бежать. Это была моя первая эстафетная гонка, когда нужно было проходить поворот, а Майкл уже приближался ко мне по своему участку дистанции как пуля. Меня охватили сомнения.

«Так, Болт, просто расслабься, – подумал я. – Доверься себе. Не опускай руки. Даже если он будет очень торопиться, просто верь, что он сможет ровно передать тебе эту палочку…»

Бах! Передача мне прошла гладко, и я изо всех сил устремился к Асафе. Я закричал: «Дошел!», но застал его все еще в фазе разгона. Рука Асафы крепко ухватилась за палочку, он дернул ее и покачнулся. Мне пришлось быстро ослабить свою руку, чтобы Асафа скорее устремился вперед.

– Беги, Асафа, – закричал я. – Беги!

Я сопровождал его всю дорогу до нижнего поля, проверяя часы каждую секунду. Мировой рекорд был 37,40 секунды. Его поставила американская команда, состоящая из Майкла Марша, Лерроя Баррела, Дениса Митчела и Карла Льюиса, в 1992 году. Но Асафа обошел их на этот раз – он пересек финишную черту со временем 37,10 секунды.

Три гонки, три золотые медали, три мировых рекорда. Все, как я предсказывал в сообщении себе во время полета сюда. Я возвращался домой национальным героем с серьезно потяжелевшим багажом.

Глава 11. Экономика победы

Была у медали и оборотная сторона. Как троекратный олимпийский чемпион я стал номером один, образцом для многих спринтеров. Игры были крупнейшим спортивным мероприятием на планете, мое имя встречалось в заголовках всех газет, и тренер полагал, что мой столь высокий статус обязательно вдохновит многих спортсменов тренироваться еще усерднее. Тайсон, Асафа, какой-нибудь новичок из Европы, впервые опробовавший шиповки на соревнованиях, – все захотят сместить меня с пьедестала почета.

– Сам виноват, – сказал он, когда мы отдыхали в Олимпийской деревне после эстафеты 4х100. – Если бы ты не бегал так быстро, никто бы и не подумал тренироваться усерднее, но сейчас они уже начали свое наступление на тебя. Они уже мечтают обойти твой результат. Ты поднялся на вершину, и другим парням это не нравится.

Это было похоже на синдром «Манчестер Юнайтед». Никто не любит победителей, особенно проигравшие, но о чем я не догадывался, так это о том, что на меня начнут нападать фанаты других атлетов и журналисты, а выдерживать полемические пресс-конференции мне придется вплоть до окончания Игр.

Сначала все шло по привычному сценарию: комната, заполненная международными репортерами и телевизионщиками, обычные вопросы о моем выступлении, золотых медалях и олимпийском опыте, на которые я отвечал уже миллионы раз.

А затем стало интереснее. Американский журналист поинтересовался, что я думаю по поводу отсутствия Тайсона. Некоторые эксперты полагали, что травма Тайсона была мне на руку.

> Если бы ты не бегал так быстро, никто бы и не подумал тренироваться усерднее, но сейчас они уже начали свое наступление на тебя. Они мечтают обойти твой результат. Ты поднялся на вершину, и другим парням это не нравится.

– Это правда, – сказал я. – Тайсон – один из лучших атлетов на беговой дорожке, поэтому, да, сейчас я не поборол сильнейшего. Даже завоевав золотые медали и побив мировые рекорды, мне придется доказать это еще раз в следующей гонке – против Тайсона.

Затем в разговор вступил президент Международного олимпийского комитета Жак Рогге. Этот парень отвечал за проведение Олимпийских игр. Рогге раскритиковал мое поведение после победы на стометровке и заявил, что фирменный жест можно расценить как знак неуважения к другим атлетам.

– Было бы очень желательно не повторять жест – «Поймай меня, если сможешь!», – сказал он прессе.

Я объяснил на конференции, что когда Рогге сделал свое заявление насчет моего жеста, я был в шоке, потому что не подразумевал никакого неуважения. Мой отец слишком хорошо воспитал меня для этого, и он бы точно не стал молчать, если бы понял, что я веду себя грубо, особенно перед миллионами людей. Я признался, что в какой-то момент действительно заволновался и подумал: «Черт, может, я действительно зашел слишком далеко?» Я знал всех карибских ребят на забеге и спрашивал у каждого, был ли кто-то из них смущен моими дурачествами.

– Знаешь, приятель, – говорили они. – Если бы кто-то из нас победил, то повел бы себя абсолютно так же.

А затем ко мне обратился журналист с серьезным вопросом, с которым рано или поздно сталкиваются все достигшие высокого уровня атлеты.

– Усэйн, вы так неожиданно выскочили на сцену, – сказал он в микрофон перед кучей людей, держащих камеры и диктофоны наготове. – Как прикажете понимать ваш столь быстрый бег и ваше появление… из ниоткуда?

Он намекал на то, что произошло нечто подозрительное: стимулирование веществами, повышающими физическую выносливость, или стероидами. Само по себе это было серьезным обвинением, но к тому же подозревали меня в открытую, а это просто взбесило меня, потому что у журналиста не было никаких подтверждающих фактов. Конечно, мне можно было задавать такие серьезные и законные вопросы насчет мошенничества и применения запрещенных веществ, но не обосновав же это только тем, что я *неожиданно выскочил на сцену*. Это меня просто возмутило.

– Подождите минутку, – сказал я. – Я *неожиданно* стал быстро бегать? Как долго вы работаете, чтобы утверждать такое?

В комнате раздался взрыв смеха.

– Ээ, пять лет, – ответил он, немного смутившись.

– Я бегаю быстро с 15 лет, а это означает семь лет успешной работы на беговой дорожке. Я победил на Международном юниорском чемпионате, являюсь обладателем юниорского рекорда на 200 метрах, я выигрывал медали на играх CARIFTA и имею награду Восходящей звезды IAAF. Пожалуйста, изучите

заранее нужный материал, прежде чем задавать глупые вопросы. Вы не следили за моей карьерой все эти годы? Если нет, то вам следовало бы лучше подготовиться. Попробуйте забить в поисковике «Усэйн Болт» и посмотрите, какой результат выдаст компьютер.

Я не старался унизить или расстроить этого человека, но его вопрос перешел границы, потому что был направлен лично против меня, он был задан без понимания того, как я пришел к таким серьезным результатам. Я не возник *из ниоткуда*, я был на этой сцене уже давным-давно, поэтому мой успех не был неожиданным, это не была неординарная спортивная история, мой успех был полностью оправдан усилиями, особенно на 200 метрах. Если же возникли сомнения насчет моей честности, он должен был высказать мне их прямо: *Принимали ли вы запрещенные препараты*? Мне нравится, когда люди задают такие вопросы напрямую. В этом отношении я чист, был таковым и всегда буду.

Такие вопросы всегда будут преследовать атлетов, когда они демонстрируют фантастические результаты на крупных соревнованиях. Люди часто подозревают обман, потому что ряд спортсменов прибегал к этой уловке в прошлом. Некоторые применяли стероиды, чтобы увеличить силу во время тренировок, другие использовали стимуляторы, позволяющие улучшить результаты уже на стартовой линии. Некоторые золотые медалисты признавались в применении таких препаратов уже после завершения своей карьеры, другие же были пойманы на этом во время крупных чемпионатов, как, например, бегун на 100 метров Бен Джонсон в Сеуле в 1988 году. Такие поступки спортсменов подорвали доверие многих людей в отношении всего спортивного мира и цены побед в нем.

Поэтому я понимал, почему журналисты могли сомневаться в успехе любого атлета, особенно в таком неслыханном успехе, как у меня, но мне было нечего скрывать. Я был честен. Мои родители воспитали во мне несокрушимый дух и умение побеждать, но не за счет компромисса со своей совестью. Мне была противна идея победы на гонке, если бы я выступал плохо, например как произошло в Стокгольме, когда я позволил Асафе обогнать меня. И мошенничество не было вариантом. К тому же допинг был вариантом для тех ребят, у кого не хватало физической возможности соревноваться, у меня же не было подобных проблем.

Когда я хотел, чтобы тесты на допинг не дали никаких положительных результатов, я внимательно следил за тем, что ел и пил до забегов. Я питался так, чтобы в еде не попадался

кофеин, потому что с ним были проблемы у атлетов в прошлом. В нашем кругу ходила одна история про американского бегуна, который проглотил три банки энергетического напитка прямо перед допинг-контролем, что, естественно, не позволило ему пройти тест, и он был дисквалифицирован. Я узнал об этом еще до Пекина, и это напугало меня. Раньше в клубах я всегда смешивал ликер с энергетическими напитками, но после того случая стал ограничиваться клюквенным соком во время вечеринок.

Я так беспокоился об этом, что даже, когда заболевал, не принимал никаких лекарств. Если у меня была простуда, я ограничивался витамином С вместо всех лекарств на аптечных полках. Иногда, когда мне было очень плохо, я принимал обезболивающее, но лекарства против простуды были для меня под запретом, потому что их состав мне был неизвестен, и была реальная возможность, что у меня возникнут неприятности, если буду употреблять их систематически. Как только я заболевал, то старался выйти из этого положения максимально безболезненно для карьеры. Мир был жесток к простуженным атлетам.

Ну и что? Я знал, что результаты моей продолжительной карьеры перевешивали все неприятные ощущения от болезней, которые продолжались всего несколько дней. Рисковать своей судьбой на беговой дорожке из-за сиропа от кашля было бы безумным поступком, поэтому я всегда проходил эти тесты, когда только можно. Я проходил тесты на соревнованиях; я проходил тесты, если где-то случался скандал, связанный с наркотиками в спорте[14]; я проходил тесты всякий раз, когда ездил в Германию к доктору Мюллеру-Вольфорту, где тут же появлялись ребята из допинг-контроля со своими чемоданчиками и папками. Во время одной из поездок меня протестировали три раза три разные организации. Тесты провели Международное антидопинговое агентство, Международная федерация легкой атлетики и еще одна немецкая организация. Когда ко мне подошли в третий раз, я просто расхохотался.

– Вы что, серьезно? – сказал я. – Вам что, предыдущие эксперты не сообщили?

Однако я предпочитал проходить больше тестов, чем меньше. Зачастую многие не вполне доверяли ямайской антидопинговой системе, особенно американцы. Они ругали нас и поднимали много шума по поводу того, что нас недостаточно хорошо тестируют, особенно когда речь идет о соревнованиях. Это были тесты, которые проводились не в сезон, а во время дополнительных тренировок. Американцы считали, что ямайские атлеты пользовались этим «окном» для приема препаратов. Их

теория сводилась к тому, что бегуны употребляли вещества для наращивания силы во время тренировок перед крупными соревнованиями. Еще они считали, что наша система тестирования – неточная, прямо как часы на Национальном стадионе Кингстона, так как все тесты в промежутках между соревнованиями проводились в основном Ямайской антидопинговой комиссией, а не Международным антидопинговым агентством или Международной федерацией легкой атлетики. Множество конкурирующих атлетических организаций полагали, что мы проводим свои тесты нечасто, но после первых лет моей профессиональной спортивной карьеры Ямайская антидопинговая комиссия взялась за дело серьезнее, и тесты стали проводиться регулярно. Мне приходилось постоянно встречаться с проверяющими организациями, но я был доволен, потому что наконец ворчание по этому поводу поутихло. Это также означало, что наш спорт стал намного прозрачнее и чище. Чем больше проводилось тестирований, тем реже люди шли на уловки с препаратами, а чем реже случалось мошенничество, тем больше доверяли атлетам.

Но, боже, сдавать эти тесты было так неприятно. В соответствии с правилами, я был обязан сообщать организациям, где и когда находился ежедневно. Все мои передвижения вносились в так называемый бланк «Местонахождений». Я даже не мог съездить в отпуск, не сообщив об этом официальным лицам, и они могли в любой день без предупреждения явиться ко мне домой или в отель, неважно, где я был – в Кингстоне, Англии или Германии, для анализа мочи – и если они меня не заставали, мне грозили неприятности. Их целью было определить, применяет ли атлет стероиды или стимуляторы. Мои анализы отвозили в лабораторию, а результаты затем передавались в эти организации.

Такие визиты обычно приходились на раннее утро, так как я сам обозначил для проверяющих промежуток с шести до семи утра, чтобы они могли застать меня дома. Поэтому каждый вечер я должен был следить за тем, чтобы перед сном не сходить в туалет на случай, если они вдруг придут на рассвете. Если же я допускал оплошность и опустошал свой мочевой пузырь с вечера, утром мне приходилось сильно постараться, чтобы сдать анализ для пришедших за ним. Все это было очень неловко для меня, потому что они могли просидеть у меня все утро в ожидании, пока я схожу в туалет, и постоянно наблюдая за мной, потому что был риск, что я могу подменить свою мочу другой «чистой» пробой за закрытыми дверями. Когда у меня появлялись позывы облегчиться, они следовали за мной в туалет и смотрели на мою

промежность. Поначалу мне очень не нравилось, что посторонние люди глазеют на мой член во время того, как я мочусь в банку. Это выводило меня из себя.

– Для чего вы смотрите? – спрашивал я первое время. – Вы же можете не смотреть в упор.

И обычно эти ребята действительно смущались и смотрели не так пристально, но были и другие, которым нравилось пялиться. Однажды утром один проверяющий попросил меня снять шорты, чтобы убедиться, что я ничего не прячу. А потом он велел мне снять и футболку.

– Эй, приятель, ты серьезно? – рассмеялся я. – Ты хочешь на меня посмотреть?

Однако правила есть правила. Я был готов пройти через все мучения от сдачи этих анализов и участвовать в соревнованиях, но ни за что не согласился бы пропустить тест и больше не выйти на дорожку. Это расстроило бы меня намного больше, чем любые допинг-контроли. В мою работу входило придерживаться правил игры, бегать как можно быстрее и сдавать все анализы, которые от меня требовались. И я проходил все тесты и знал, что чист.

* * *

Говорили, что я легенда, но я знал, что это неправда. Ни тогда, ни сейчас. Чтобы достичь легендарного статуса, мне нужно было выиграть еще три золотые медали на Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году, но ямайцы считали по-другому. Они буквально сходили с ума от моего успеха в Пекине, но ни предупреждения отца, ни ролики с Youtube, в которых люди безумствовали на улицах города, не могли подготовить меня к тому, что я увидел, вернувшись на родину.

Когда самолет приземлился в аэропорту «Норман Мэнли» в Кингстоне, я выглянул в окно и не поверил своим глазам. Меня ожидали тысячи людей, так что на асфальтовой площадке возникла давка. Фанаты принесли флаги и баннеры, я видел, что они прыгали и махали мне. В аэропорт даже прибыл премьер-министр, чтобы пожать мне руку. Я думал, что вторгаться на международную взлетно-посадочную полосу запрещено, но подобные правила не всегда соблюдались на Ямайке: оказалось, что мое возвращение важнее работы аэропорта.

И вдруг по иронии судьбы пошел дождь. Пока я прокладывал себе путь сквозь толпу к ожидавшей меня машине, чтобы поехать в Нью-Кингстон, деловой район города, люди обнимали и целовали меня, пытались дотронуться и схватить за одежду. Но

как только разверзлись тучи, все побежали в укрытие. Первоначально было задумано проехать по всему Кингстону в автомобиле с открытым верхом, но дождь положил конец этой идее.

И слава богу – потому что когда мой автомобиль выехал из аэропорта «Норман Мэнли», я увидел жизнь, которая теперь ожидала меня по крайней мере еще несколько месяцев. Тысячи людей собрались, чтобы взглянуть на меня, – они буквально обступали двигающуюся машину. Ямайцы могут быть агрессивны, когда хотят кого-то увидеть или сфотографировать, и делают это, чего бы им ни стоило, и черт с ними, с манерами. Руки тянулись ко мне со всех сторон, люди выкрикивали мое имя. Меня всего задергали, да и машина получила несколько вмятин. Это напомнило мне фильм ужасов «*Конец света*». Там есть сцена, где Том Круз едет на единственной работающей машине по Нью-Джерси сквозь толпу обезумевших людей, и все хотят дотронуться до него. Я чувствовал себя так же: я был словно в ловушке, фанаты окружили машину, и было страшно. Если бы крыша не была опущена, меня, наверное, порвали бы на куски. Пресс-конференция была организована в отеле Pegasus Hotel в центре Кингстона, но когда здание оказалось в поле зрения, я опять испугался: никогда не видел столько людей в одном месте. Весь холл был заполнен, вся автостоянка была заполнена, все прилегающие улицы были заполнены. Фанаты встали перед машиной и отказывались сдвинуться с места, пока полиция не убрала их с пути. Это было первый раз, когда я видел, чтобы жители Ямайки так проявляли свою любовь. Автоколонна после моей победы на Международном юниорском чемпионате в 2002 году была огромной, но даже это было ничто по сравнению с приемом после Олимпиады. «Эй, да что же здесь, наконец, происходит?»

Это было нечто ошеломляющее, потому что я знал, каковы спортивные фанаты на Ямайке. Их просто так не прошибешь, удивить этих людей сложно. Такие восторги были знаком того, что они действительно оценили происшедшее в Пекине. Но я тоже уже понимал кое-что, меня было не провести. Как только я избавился от всего этого безумия и улучил спокойный момент, то осмыслил, что произошло со мной и беговой карьерой.

Весь холл был заполнен, вся автостоянка была заполнена, все прилегающие улицы были заполнены. Фанаты встали перед машиной и отказывались сдвинуться с места, пока полиция не убрала их с пути. Это был первый раз, когда я видел, чтобы жители

Ямайки так проявляли свою любовь.

«Не будь дураком, – сказал я самому себе. – Не забывай – это же ямайцы. Ты знаешь, что ты сделал для них хорошее дело, если ты сделаешь это хорошее для них еще раз, они выразят тебе еще больше любви. Но не обольщайся этой любовью слишком сильно. Не забывай, как тебя освистали в Кингстоне в последний раз. И если ты провалишься снова, они перережут тебе глотку».

Я понимал, что привычная жизнь на родине изменилась навсегда. До сих пор я снимал квартиру в Кингстоне, но она располагалась возле шумной дороги, и все в городе знали, где я живу. И, очевидно, фанаты уже тусовались у моей входной двери.

– Я думаю, тебе лучше некоторое время не возвращаться домой, – сказал мистер Пёрт. – Мы организуем для тебя временное проживание в Pegasus, пока все немного не успокоится.

Но вскоре и этот вариант стал для меня затруднительным. Через несколько недель фанаты уже крутились в холле отеля в ожидании. Ночи, когда я выходил со своим братом, чтобы поесть фастфуд, остались в прошлом, и даже вечеринки стали вызывать одни проблемы, потому что люди кидались на меня, куда бы я ни шел. Например, когда я вошел в Quad, диджей схватил микрофон и закричал: «К нам пришел Усэйн Болт!» Все тут же обернулись и бросились ко мне, после чего пришлось прятаться за спинами друзей, потому что абсолютно все хотели меня сфотографировать. Люди нацеливали на меня свои телефоны всю ночь, я был словно в западне, но – как сказал тренер – ты сам виноват в том, что бежал так быстро.

И все же у всего этого безумия была и приятная сторона. Женщины атаковали меня со всех сторон. Признаюсь, это не было чем-то совсем новым для меня: у меня и раньше были девушки, особенно после того, как я заявил о себе на легкоатлетической сцене. Но после Пекина все изменилось – я мог выбрать себе любую понравившуюся девушку и, когда первоначальная истерия спала, мог пойти со своей пассией на вечеринку. Или же я заходил в клуб и думал: «Хмм, так, какую же? Тебя?.. Тебя?.. О, тебя! *Давай сделаем это*!» Это была воплощенная мечта любого молодого человека. Только подумайте: мне 22 года, я на вершине славы и при этом – словно ребенок в конфетной лавке.

Я думаю, что не отличался от других известных людей, когда они переживали свое великое время. Девушки взволнованно думали: «О, я хочу хотя бы часть его!» Я был для них горячей штучкой, но в то время у меня была своя девушка. Практически с самого моего переезда в Кингстон я стал встречаться с девушкой по имени Мизиканн Эванс. Она была на два года моложе меня,

училась в Карибском университетском колледже, мы познакомились в ресторанном дворике в Кингстоне, где я проводил иногда время. Сначала мы были просто друзьями – Миззи была очень забавной: с ее лица никогда не сходила улыбка, – но достаточно скоро у нас завязались серьезные отношения. Ко времени Олимпиады в Пекине мы встречались уже пять лет.

Мы с Мизи хорошо понимали друг друга, особенно в отношении славы и повышенного внимания ко мне со стороны других. Она была спокойна, когда речь шла о других девушках, липнувших ко мне, но у нас с ней было одно оговоренное правило: если я начинал крутить с кем-то еще, и Мизи об этом не знала, то она не переживала. Но если она узнавала, что что-то происходит между мной и другой девушкой, то последней приходилось уйти, даже если это были просто слухи.

Повышенное внимание к моей персоне не было для меня стрессом, но общение с другими знаменитостями было для меня пока чем-то непривычным. Однажды я был в клубе в Лондоне, и ко мне подошел бывший нападающий «Челси» Дидье Дрогба. Я не мог поверить, что он знал, кто я такой. У себя на родине я смотрел Премьер-лигу и был потрясен, насколько мощным и талантливым нападающим он был. Я был счастлив поздороваться с ним и пожать ему руку, но он сказал мне, что ему очень понравилось смотреть мои забеги на Олимпиаде, и у меня от этого просто разум помутился.

«О чем он говорит? – подумал я. – *Смотрел мои забеги*? Эти ребята из Премьер-лиги – мои кумиры. А теперь все, оказывается, совсем по-другому…»

Но я думаю, что вечер, который я провел с Хайди Клум и Сандрой Баллок в Лос-Анджелесе, был еще необычнее. Я был в Голливуде по работе и зашел в ресторан в БеверлиХиллз. Эти две очаровательные кинозвезды сидели за соседним столиком. Когда мы уже уходили, менеджер ресторана попросил разрешения меня сфотографировать. Тогда-то Сандра и Хайди взглянули на меня. Они были красиво одеты и выглядели замечательно.

– О, вы, ребята, собираетесь на вечеринку сегодня? – спросила Хайди.

Я никогда раньше их не видел, и моя известность, к которой я никак не мог привыкнуть, в очередной раз потрясла меня. Как и Дрогба в Лондоне, актрисы узнали меня.

– Да, хотите присоединиться? – сказал я, смеясь.

– Конечно, если можно!

Если можно?!

Какой был вечер! Мы все пошли в клуб и веселились; мы

общались и хорошо провели время: потанцевали и выпили немного шампанского, но не более; хотя сплетни могли бы поползти в Интернете на следующее утро – я так надеялся на большее. Да, в конце концов, это же были Хайди Клум и Сандра Баллок. Кто бы отказался с ними пообщаться?

* * *

Тренер старался поддерживать во мне мотивацию. Будучи атлетом номер один в мире, я должен был работать еще усерднее, если хотел удержать верхнюю позицию. Мне дали несколько недель отпуска, перед тем как работа началась снова. Я мог перевести дух и свыкнуться с переменами в жизни, но после этого тренер принялся за меня с удвоенной силой.

– Пришло время начать усердную работу, Усэйн, – сказал он, когда мы вернулись к проклятым тренировочным кругам.

– Да что вы, тренер? Разве это только начало? А чем же мы занимались последние четыре года?

Но у тренера уже был четкий план, как я должен тренироваться, чтобы оставаться на вершине.

– Если ты хочешь жить, как суперзвезда, тебе придется бегать так же быстро, как и раньше, – сказал он. – Очень почетно быть первым на планете, господин Суперзвезда, – все преклоняются перед тобой. Но если тебя победит Тайсон или Асафа, будет плохо. Твои доходы упадут, потому что спонсоры не захотят больше выкладывать большой куш тому, кто на втором месте…

Это заставило меня задуматься. Денежный поток мог закончиться внезапно. Дни, когда я получал за забеги скромные чеки, давно прошли, и золотые медали в Пекине сделали меня состоятельным человеком. Мое имя стало для многих фанатов важнее, чем имя Тайсона и Асафы, и около меня крутились большие деньги. Но эти суммы были баснословны еще и потому, что я создал нечто новое на беговой дорожке. Я создал себе *имидж*.

Фанаты обожали меня, потому что я дурачился и все время заводил их, – ни один другой атлет так себя не вел. Я поехал в Пекин ради удовольствия. Люди безумствовали по поводу каждой моей гонки, и с наступлением сезона 2009 года стало совершенно ясно, что теперь я представлял большой интерес для спонсоров и промоутеров. Я собирал полные стадионы, и всякий раз, когда мое имя звучало в качестве участника забегов, билеты распродавались в считаные минуты.

Я давал родителям достаточно денег, чтобы они больше не

беспокоились о заработках. Но, даже имея средства на счете в банке, мой отец отказался сложить руки. Он открыл небольшой магазин, чтобы продолжать трудиться на благо жителей Коксита. Он всегда был человеком дела.

Однако вместе с деньгами у меня появилась и новая ответственность. Я получил важный урок того, кто я такой и чем зарабатываю на жизнь. Правда заключалась в том, что я превратился из обычного спринтера в глобальный бренд. Я больше не был просто атлетом, я стал атлетом с определенной ролью, моделью поведения. Я по-прежнему надрывался на беговой дорожке в Университете вест-индийских культур, но при этом должен был еще и работать над собой, чтобы поддерживать тот образ, который люди запомнили в Пекине. Людям хотелось восторгаться моим временем на забегах, но они также хотели посмотреть и на мои чудачества, которые я привнес на стадион. Фанаты спрашивали: «Какие таланты он продемонстрирует на этот раз?» И с каждым забегом они ждали чего-то новенького.

Трюки помогали замаскировать случайное неудачное выступление. В начале сезона 2009 года я пробежал стометровку за 10 секунд на соревнованиях в Торонто в плохую погоду, что было весьма плохо, по моим меркам, но на трибунах по-прежнему царила эйфория, когда я пересек финишную черту. Стало ясно, что людей больше не заботило мое время, они были счастливы просто видеть мои дурачества, танцы и мою позу To Di World. Все это рождало новое видение меня, и каждый раз, когда я приезжал в другую страну, то находил общий язык с местным населением и заставлял толпу безумствовать. На забеге в Бразилии я станцевал несколько движений из самбы прямо на беговой дорожке. В Риме я схватил итальянский флаг и, размахивая им в воздухе, пробежал вокруг арены. Публика в этих случаях всегда сходила с ума.

Я пришел к выводу, что моя карьера заключается не только в быстром беге. Скорость была только частью, большую роль при этом играла моя личность, статус звезды, в моем случае повторялась история атлетов прошлого. Яркие личности были приманкой для фанатов. Я ясно видел, что люди на Ямайке любили Асафу, потому что он был Мистером Приятным Парнем, а в США обожали Мориса Грина, потому что он был дерзким и уверенным в себе. Однако с американцем Джастином Гэтлином была другая история. У него были поклонники, но в массе своей люди его не любили, потому что у Гэтлина не было своего стиля и образа. Он просто был серьезным атлетом. Я знал, что мне нужно было демонстрировать фишки, которые некогда понравились людям в Пекине, так как это привлекало внимание.

А это, в свою очередь, привлекало спонсоров. Они говорили: «Хмм, этот парень здорово позиционирует себя, и его любят люди. Давайте поддержим его».

В начале сезона 2009 года на меня посыпались приглашения, контракты и рекламные кампании, и порой их было слишком много. Рики принимал и рассматривал международные предложения, а мистер Пёрт действовал на ямайском уровне. Вскоре у нас появились сделки с операторами сотовой связи, брендами напитков, часов и со спортивными компаниями.

Моя работа в рекламе заключалась в том, что мне надо было где-то появляться и демонстрировать себя, поэтому я быстро бегал, а потом вот так развлекался. Но у меня всегда было понимание, что я должен вести себя безупречно, потому что плохой PR мог стать катастрофой. На одной из встреч Рики объяснил мне, как изменился мой публичный образ. Он сказал, что я постоянно должен думать о последствиях своих поступков, потому что они могли повлиять на мнение спонсоров в будущем. Если бы я где-то напортачил, это бы сказалось на моей рыночной стоимости и потенциальных доходах.

– Запомни, – сказал он. – Ты больше не просто Усэйн. Ты Усэйн Болт – бренд, бизнес, и теперь так будет всегда.

Я должен был каждый день напоминать себе об этом, что означало распрощаться с некоторыми привычками. Я знал, что если теперь меня застанут в ресторанном дворике в Кингстоне, это будет нехорошо; то же самое касалось возможных фотографий меня с рюмкой ликера на вечеринке в Quad. Да, у меня появились ограничения. Я мог проводить много времени с друзьями и веселиться, но только дома, ходить на вечеринки направо и налево мне было теперь нельзя.

Я знаю, что это, наверное, удивило бы тренера и Рики, но я понял, что нужно делать, чтобы быть настоящим атлетом. Я научился понимать свое тело на беговой дорожке, но после Пекина я научился контролировать и свой разум. Вечеринки, танцы и общение с друзьями были для меня чем-то вроде отдохновения от напряженной жизни в мире спорта. Это помогало мне лучше работать на треке, и никто, *никто* не мог меня в этом переубедить.

Я видел множество людей из мира атлетики, которые загубили свою карьеру, потому что они делали не то, что им хотелось. Кто-то решал за них, что делать, а что не делать, практически с того момента, как к ним стал приходить успех. Радость жизни покинула этих несчастных. И чтобы как-то расслабиться, они стали принимать наркотики, напиваться в клубах и вести себя неподобающим образом. Некоторые из них

оказались за бортом после завершения карьеры. Они причинили много боли другим людям. Пара известных атлетов даже умерли из-за своих пороков. Я понимал, что мне нужно уметь радоваться жизни, чтобы сохранить здравомыслие, и до тех пор, пока это не задевало других людей, это шло мне на пользу.

Для меня не было никакого смысла в соблюдении строгого образа жизни. Я думаю, что в этом отношении был, как большинство других ребят. Я хотел радоваться жизни и знал, что это возможно, только если моя жизнь будет полноценной. Однажды в журнале я прочитал о футболистах из Премьер-лиги, которые собирались жениться, а им было по 21–22 года. Я подумал: «Вы же только разбогатели и стали очень известными, *и вы женитесь*? Какого черта? Ведь веселье только-только началось!» А затем в другой газете я прочитал, как уже другие футболисты из Премьер-лиги обманывали своих жен, на которых женились в 21–22 года.

Ради развлечения я купил себе квадроцикл – и все словно сошли с ума. Мне запрещали на нем ездить, постоянно твердили, как это опасно, как будто я этого не знал, но все-таки я выбрал для себя кататься на нем.

> Если бы я следовал всем советам тренера, я, наверное, вскоре бы рехнулся. Мне бы наскучило свое отражение в зеркале. Мой план был проще: чтобы быстро бегать, мне нужно было ощущать вкус к жизни. Только так я сохранял концентрацию.

– Вы не можете запретить мне кататься на моем квадроцикле, – говорил я. – Я знаю, что это опасно, но я буду кататься, потому что это доставляет мне удовольствие. Когда я еду на квадроцикле, все проблемы улетучиваются. Я ни о чем не беспокоюсь и просто радуюсь жизни.

Но тренер считал по-другому. Он хотел, чтобы я тренировался утром, днем и вечером шесть дней в неделю, а в остальное время он бы предпочел, чтобы я сидел дома и играл в видеоигры. Он рекомендовал мне не ездить на квадроциклах, не играть в футбол или баскетбол, а один раз даже посоветовал избегать секса.

– Я не беспокоюсь о тебе, когда ты болен и не в форме, – говорил он. – Но когда ты здоров и силен, я испытываю стресс, потому что твой тестостерон повышается выше крыши и ты потенциально можешь попасть в беду.

Если бы я следовал всем советам тренера, я, наверное, вскоре бы рехнулся. Мне бы наскучило свое отражение в зеркале. Мой план был проще: чтобы быстро бегать и побеждать по-крупному,

мне нужно было ощущать вкус к жизни. Только так я сохранял концентрацию.

Глава 12. Послание

Но иногда я жил слишком быстро.

Автокатастрофа.

Исход того страшного события 2009 года на трассе Highway 2000, перевернувшего всю мою жизнь, до сих пор поражает. Дорога, дождь, я слишком быстро гнал, чтобы посмотреть матч «Манчестер Юнайтед» по телевизору[15]; встречный грузовик и моя машина, кувырком летящая в канаву; крик девушки на пассажирском сиденье. Черт возьми, да как же я выжил?

Но это был не главный вопрос, возникший у меня в голове в первые секунды после аварии. В тот момент тело буквально гудело от шока, я открыл дверь и выбрался наружу, чтоб оценить повреждения автомобиля. Машина была в плохом состоянии: осколки черного бампера и фар разлетелись по траве и дороге. Капот был смят, как банка из-под газировки, а переднее стекло разбито вдребезги. Никакие ремонтные работы не могли вернуть первоначальный вид, но об этом я переживал меньше всего.

Девушки в машине! Где же, черт возьми, они?

Я предполагал, что они могли выбраться через заднюю дверь, но когда я огляделся, их нигде не было видно. Я наклонился, чтобы проверить под машиной. Вся земля была покрыта острыми, словно лезвие, колючками, которые впивались в мои голые ноги, как маленькие шприцы. Адреналин зашкаливал, я начал паниковать, так как хотел убедиться, что с девушками все в порядке.

Только бы все было хорошо!

Вдруг я заметил движение. Девушка, которая сидела на заднем сиденье, стала выбираться из машины со стоном. Она была в царапинах и, казалось, испытывала сильную боль. Я аккуратно помог ей выбраться из разбитой машины и стал искать ее подругу, как вдруг все мое тело сжалось от ужаса: я увидел обмякшее тело вверх ногами, в неестественной позе. От удара вторая девушка потеряла сознание. Она не двигалась, и мысль о том, что она, возможно, мертва, пронзила меня насквозь.

О боже, только не умирай!

Я бросился к другой стороне машины, чтобы вытащить девушку из-под обломков, но когда дернул за ручку, дверь не поддалась. Ее заклинило. Я испугался – мог взорваться двигатель.

«Успокойся, – сказал я, переводя дыхание. – Успокойся немедленно».

Я потянулся внутрь через окно и отстегнул ее ремень.

Бережно поддерживая девушку за шею, я вытащил безжизненное тело наружу. Вдруг появились какие-то парень с девушкой и стали помогать мне. Оказалось, что они стали свидетелями аварии, остановились и решили помочь.

Я почувствовал тошноту. Она все еще была без сознания. Мы вытащили ее через окно и уложили на траву. Я заметил легкое движение ее груди вверх и вниз, глаза на мгновение открылись и снова закатились. Все это было ужасно, но по крайней мере она дышала. Я начал молиться про себя.

«Господи, пожалуйста, не дай ей умереть на моих руках!»

Все были напряжены и выглядели обезумевшими. Нас предложили довезти до больницы, но на дорогах были пробки. На Ямайке так всегда бывало, потому что люди не любили ходить пешком во время дождя. Ближайший пункт экстренной медицинской помощи располагался в районе Спениш Таун и, пока мы медленно пробирались сквозь пробки под дождем, я нервно поглядывал на заднее сиденье. Моя подруга была по-прежнему без сознания, и я чувствовал вину и страх за нее.

Все было очень плохо, и я знал это.

* * *

Я клянусь, что ни одна из моих предыдущих аварий не происходила по моей вине, да их и было всего несколько. Первый раз случился, когда я переехал в Кингстон в 2003 году и ездил на «Хонде». Мне было 17 лет, я только получил права и, как большинство ребят, ездил повсюду. Просто везде. Даже в кафе TGI Fridays на встречу с девушкой – как раз в такую ночь и случилась авария. Я сильно разгонялся и резко тормозил перед самым светофором, я бы мог успеть проехать до красного сигнала, но предпочитал позабавиться.

«Помедленнее, Болт, – думал я. – Успокойся. Имей уважение к другим».

Я встал в ряд, загорелся зеленый свет, соседняя машина моргнула мне, чтобы я ехал, и, пока я перестраивался, откуда-то выскочила другая машина и сильно врезалась мне в бок. Вся передняя часть машины была разбита вдребезги, я был так потрясен, что ко мне не сразу вернулась способность соображать. В состоянии паники первой моей реакцией было перелезть через переключатель скоростей и вылезти наружу через пассажирское окно с той стороны, где не было повреждений. После этого я скатился на капот рядом стоящей машины как ненормальный. Я до сих пор не понимаю, зачем это сделал, потому что мог без

проблем открыть водительскую дверь и выйти наружу. Но я был просто ошарашен.

Вторая авария была еще более нелепой. Это произошло 1 января 2006 года, через год после начала осуществления трехлетнего плана тренера, и я начал первый день года с позитивной мысли.

«Знаешь что? – подумал я. – Сегодня Новый год, и начну я его сильным. Я прямо сейчас поеду в тренажерный зал, чтобы год начался правильно…»

Я старательно занимался примерно час, но когда выехал с парковки клуба Spartan в сторону дома, тренер на машине направился следом и встал позади меня. Я видел его в заднее зеркало. Я решил быть осторожным. Я не хотел на следующий день выслушивать его лекцию о вождении, поэтому счел благоразумным ехать к дому медленно.

Однако все случилось как и в предыдущий раз. Я подъехал к светофору и рванул вперед. Но на этот раз какой-то парень выскочил на меня с дороги-дублера. Я надавил на газ, чтобы подвинуться в сторону, но пока делал это, он тоже сместился в другой ряд, предварительно не поморгав мне, и въехал прямо в мою машину. Я не мог избежать столкновения, иначе пришлось бы выскочить на встречную полосу. Бах! – и его старый автомобиль 50-х годов, который, казалось, был сделан из негнущегося железа, смял мой капот в лепешку. Я пронзительно заорал: «Стой!» и тут же увидел, как моя машина буквально разлетелась на куски. Обиднее всего было то, что на его старой машине не оказалось ни царапины. Это жутко взбесило меня, и я просто сорвался.

И пока он съезжал на обочину, я отстегнул ремень и выскочил на улицу, готовый броситься на него с кулаками, но когда водитель вышел, я сразу присмирел. Это был 70-летний старик в толстых роговых очках, которые носили многие пожилые люди на Ямайке, когда у них падало зрение. Я повернул обратно.

«О боже, – простонал я, – я сейчас чуть не набросился на старика».

Я присел на обочину и уставился на свой помятый капот, сквернословя про себя, пока тренер пытался успокоить пожилого водителя. *Он даже обвинял меня*! Однако я все равно был рад, что тренер ехал за мной: я был счастлив, что он мог мне сейчас помочь.

Но в этот раз на трассе Highway 2000 все было по-другому – ситуация была намного, намного хуже. По правде сказать, мы все остались живы чудом. Моя подруга по-прежнему была без сознания, и я до последнего не знал, выживет она или нет.

Наконец мы пробрались через пробку и доехали до больницы, и несколько медсестер тут же бросились к нам.

– Усэйн, Вы в порядке? – спросила одна.

Я закивал:

– Да, я в порядке.

Она оглядела меня: «Но ваша нога в крови».

Я посмотрел вниз. Я оставлял кровавые следы на полу в приемной. Колючки из канавы распороли мне стопу до кости в нескольких местах, но это было ничто по сравнению с девушкой без сознания, лежавшей на носилках.

– *Девушка*, она без сознания! – закричал я, указывая на неподвижное тело. – Забудьте про меня, помогите ей.

Вокруг нее собрались доктора, ей посветили фонариком в глаза, чтобы проверить признаки жизни. Пока я ждал, когда мне сообщат о ее состоянии, еще одна медсестра провела меня в другую комнату, где мне обработали порезы и вытащили пинцетом колючки из ноги. Как же это было больно! Казалось, моя медсестра была самой неловкой во всем Кингстоне.

Из коридора я услышал, что с моей подругой все будет в порядке, но колючки причиняли мне такую боль, что я мог с трудом терпеть. Колючие щипцы только заталкивали иглы еще глубже в мою ногу, и каждый поворот металлического пинцета проливал кровь на кровать. Это было так болезненно, что я даже вспомнил, как бережно моя мама справлялась с впившимися шипами, когда я был ребенком, но медсестра не хотела меня слушать.

– Но мисс, – сказал я, – она делала это постоянно…

Это было правдой. Когда я был маленьким, я часто страдал от порезов колючек, потому что бегал босиком через кустарник в Коксите. Теперь я думаю, что это было очень глупо с моей стороны. Я разбивал себе пальцы ног, ногти, а один раз наступил на металлический шип, который наполовину вошел в мою ступню, словно хирургический инструмент. В моих ногах столько всего застревало, что можно считать чудом, что я смог потом бегать.

Однажды колючка в моей ноге вызвала нагноение, что было опасно. Мама, видя, как мне больно, очень аккуратно и бережно, как всякий родитель, постаралась вытащить занозу с помощью булавки и пинцета.

– Что с тобой? – спросила она, когда из моих глаз брызнули слезы.

– Мама, очень больно, – взвыл я.

Затем подошел папа. Было 21.30 вечера, и он уже спал в соседней комнате после тяжелого трудового дня в кофейной

компании. Должно быть, мои стоны разбудили его, потому что он вбежал в комнату и попросил меня показать ногу. Папа схватил меня за лодыжку и вонзил в ногу булавку. Я даже не мог вырваться, потому он был сильный и держал меня крепко, но колючка была скоро вытащена из плоти, хотя я кричал от боли. Потом, когда я вырос, то часто вспоминал ему этот случай.

– Ты был таким злым, – говорил я ему.

Но медсестра из Спэниш Таун была еще более жестокой. Она заталкивала пинцет глубоко под кожу, и оттуда постоянно текла кровь. Ничего не помогало. Наконец она бросила свои попытки и позвала на помощь врача. Он посмотрел на мои истерзанные стопы и сказал, что мне потребуется небольшая хирургическая операция, чтобы извлечь шипы, пока они не загноились. Это будет больно, сказал он, поэтому я могу выбрать вариант анестезии.

– Мы можем сделать вам инъекцию в позвоночник, что обезболит все тело ниже пояса.

– О нет, – сказал я, смеясь. – Только не делайте этого…

– Или мы можем ввести обезболивающее непосредственно в вашу ногу.

Я посчитал, что второй вариант более разумен в данных обстоятельствах, но на самом деле мой выбор оказался ошибкой. Игла в шприце была восемь дюймов в длину. Врач ввел иглу в тонкую нежную кожу в середине моей голени и стал медленно продвигать ее по направлению к моей стопе. Это была кошмарная сцена пыток из фильма ужасов. Я закричал от острой мучительной боли, пронзившей мое тело.

«О боже, терпи, – думал я, стискивая зубы и вцепляясь в край кровати. – Терпи…»

Врач ввел анестетик, но это не уменьшило боль. Нужно было обезболить еще одну часть моей ноги, но, вместо того чтобы полностью вытащить шприц из моей большеберцовой кости, он вытащил иглу до середины, сменив угол направления на 45 градусов. Игла скользнула вдоль моей кости во второй раз. И меня пронзила такая боль, что в глазах потемнело. Меня начало тошнить.

– Нет, хватит, – закричал я. – Просто уколите меня в позвоночник.

Через несколько минут укол в спину выключил меня, и я потерял сознание, а когда очнулся, то ничего не чувствовал ниже пояса. Мои ступни, ноги, торс были словно парализованы. Это было ощущение, которое я никогда не испытывал раньше, и оно очень меня раздражало.

Врач предупредил, что обезболивающее будет действовать около 12 часов, это было достаточно долго, а не чувствовать свой

член было самым странным опытом на свете. Я постоянно смотрел на часы и щипал себя за ноги в надежде, что к ним вернутся признаки жизни. Время ползло как черепаха. Я чувствовал небольшое покалывание в пальцах ног и некоторые ощущения в стопах и икрах. Но больше ничего.

Черт, я не чувствую свой член.

Колени были уже в порядке, бедра тоже.

О боже, не чувствую член… Ничего…

Мои ягодицы.

Да что же, черт возьми, с моим членом?

Когда первые признаки чувствительности появились, я выдохнул с облегчением. Какая там авария: онемевшая крайняя плоть – вот самая стрессовая ситуация, с которой я сталкивался в жизни.

* * *

Когда тренер услышал новости и увидел фотографии моей разбитой машины, он подумал, что я погиб. Он был просто в ужасе. «Никому не может повезти выбраться живым из такой машины», – сказал он, когда ему позвонил ЭнДжей и сказал, что со мной все в порядке. Тренер не верил никому, кто уверял его, что я жив. Я думаю, это был один из самых волнительных моментов его жизни – увидеть меня живого, идущего навстречу ему с перебинтованной ногой. Мы оба знали, что я был на волосок от смерти.

Неожиданно авария изменила образ моего мышления. Я понимал, что Бог спас меня, потому что у него были на меня свои планы.

В детстве факт того, что я был больше, сильнее и намного быстрее других детей, принимался мною как само собой разумеющееся. А теперь все изменилось. Я понимал, что мне послано нечто особенное, и стал брать Библию во все мои поездки. Сестра отца, тетя Роза, стала присылать мне по стиху из Библии в СМС каждый день, а я затем их переписывал, чтобы выучить.

Я вдруг стал ощущать себя в безопасности от сознания того, что кто-то заботится о моем благополучии. Вскоре после этого случая я полетел в Майами. В полете сильно трясло, и всех вокруг меня тошнило от турбуленции. Однако я был спокоен. Я откинулся на сиденье, закрыл глаза и расслабился.

«Все равно я не погибну при крушении самолета, по крайней мере не сейчас, – думал я. – Мне еще надо немного побегать».

Я стал более восприимчивым. Я осознал, что мне неожиданно была дарована жизнь, и начал стараться использовать этот дар как можно бережнее и внимательнее. Я захотел бегать еще быстрее. Я стал общаться с другими атлетами в клубе Racers. Пришла пора учить, и я давал советы молодым ребятам по гоночной технике и стилям бега. Я хотел передать то, чему научился на беговой дорожке. Я чувствовал, что готов помогать молодым как можно больше, и надеялся, что это сможет изменить их жизнь навсегда, хотя они это и не осознавали.

> В детстве факт того, что я был больше, сильнее и намного быстрее других детей, принимался мною как само собой разумеющееся. А теперь все изменилось. Я понимал, что мне дано нечто особенное.

Однажды на тренировке я наблюдал, как молодые атлеты бегали эстафету 4х100 метров. Во время разминочной серии один спортсмен бегал медленной трусцой, растягивая свои мышцы во время прохождения поворота. Однако время от времени он делал сильные ускорения. Это любительское движение могло стать опасным, поэтому я счел нужным предостеречь его.

– Эй, не делай этого, – сказал я. – Если будешь так заниматься, перенапряжешь свои подколенные сухожилия и получишь травму.

Он кивнул и вернулся к обычному беговому ритму. Возможно, он не придал тогда этому большого значения, но я посчитал, что если он сможет таким образом избежать травмы и выиграет на каком-нибудь чемпионате, то можно считать, что я внес свою лепту. И это положило начало моему новому мировоззрению.

То, что я выжил, было чудом. То, что я мог ходить, было большой удачей, и единственным физическим повреждением – последствием аварии – была моя раненая нога, лечение которой заняло несколько недель. Для меня это, конечно, было хорошо, потому что 2009 год был важным, так как приближался чемпионат мира в Берлине. Все разговоры об отсутствии Тайсона Гэя в финале Олимпийских игр не давали мне покоя весь сезон, и я хотел доказать, что был лучшим бегуном на планете. После отдыха я стал собираться с силами и концентрироваться, так как я знал, что на этот раз Тайсон на чемпионат приедет.

А затем этот парень допустил просчет. Он сообщил в прессе, что мой мировой рекорд ему по силам и он собирается побить его. Когда я впервые услышал эти высказывания, то уже выздоровел и активно тренировался, но не мог понять, почему он так поступил. Если другой бегун стремится побить мое время,

зачем нужно заявлять об этом на весь мир? Теперь Тайсону нужно развить самую быструю скорость на 100 метрах, иначе он будет выглядеть просто глупо. Он взвалил себе на плечи слишком тяжелый груз ответственности.

Такие новости мне только помогали, так как подобная информация позволяла вычислить тактику оппонента. Если представить беговую дорожку психологическим поединком при игре в покер, то Тайсон тут явно перебрал, даже по-крупному. Его слова показали мне, что он не осознавал моей внутренней силы. Он не проанализировал, кто я такой и что творится у меня в голове по поводу предстоящего крупного забега. Разумеется, Тайсон знал о моем физическом мастерстве. Но он должен был понимать, что громкое заявление любого противника всегда заставляло меня тренироваться усиленнее. Это разжигало во мне дух соперничества. Все в клубе Racers знали, что говорить при мне чепуху было ошибкой, потому что я тут же начинал копить силы для борьбы.

Я догадывался, что у нас с Тайсоном совершенно противоположные точки зрения на атлетику. Я никогда не делал громких заявлений, как бы уверенно себя ни чувствовал перед чемпионатами. Тренер и мой опыт научили меня – что бы ни произошло на забегах, это не может сбить меня с моего основного курса. Как только я ступал на беговую дорожку и слышал выстрел, то отдавал себя на милость стольким разным случайным факторам, каждый из которых мог свести на нет мою попытку побить мировой рекорд. Я мог оступиться или потянуть подколенное сухожилие, я мог упасть прямо у финишной черты. Столько всего могло пойти не так и нарушить все мои планы. Но была еще и другая сторона. Если бы я захотел, я мог бы утверждать, что мировой рекорд будет побит. Никто бы не смог сказать по-другому – кто докажет? Ни Тайсон, ни кто-то другой. Поэтому я оставлял все разговоры для интервью и пресс-конференций после гонки.

Поначалу тренировочные серии упражнений были для меня тяжелой работой. Из-за травм на моих ступнях я начал подготовку к чемпионату мира в невыгодном положении: я отставал от своего тренировочного расписания и даже не мог держать скорость какое-то время. Каждый раз, когда я бежал, порезы на ноге горели. Я использовал ботинки с протектором из специального материала, позволяющего защитить порезанную кожу на пальцах и подъеме ноги, и это немного уменьшало боль, но бегать по кругу было практически невозможно. Каждый раз, когда я входил в поворот, раны начинали кровоточить.

Хотя тренер и видел, что я работаю через боль, его лицо

редко отражало беспокойство или сочувствие, через какие бы муки я ни проходил. У него был непроницаемый взгляд, к которому я уже успел привыкнуть за время совместной работы. Конечно, я знал, что ему жалко меня, когда я попадаю в неприятную ситуацию, но при этом отчетливо понимал, что тренеры зачастую оценивают своих бегунов так же, как коневоды оценивают породистых скаковых лошадей в загоне.

Стоя на боковой линии, тренер изучал мои мускулы, словно они были инструментом его профессии. И пока я мчался на предельной скорости по дорожкам трека Университета вест-индийских культур, он анализировал мою физическую форму и силу. Мой победный потенциал проверялся при каждой серии упражнений.

А затем он озвучил свой грандиозный план для Берлина.

– Так, Усэйн, вот как мы поступим, – сказал он мне однажды вечером после тренировки. – Тебе необходимо отдать шесть недель интенсивной работе, если ты хочешь победить Тайсона на чемпионате мира. Перестань ходить на вечеринки и сократи количество фастфуда. Обо всем остальном позабочусь я.

Мое беговое расписание было отрегулировано: мы сократили дополнительные упражнения и сконцентрировались на тренировках по развитию максимальной скорости. И я снова стал образцовым атлетом. Я выключил телефон и пейджер на целых шесть недель, я почти не ел фастфуд и рано ложился спать. Скоро я стал бегать стометровку за 9,7 секунды, не особо напрягаясь. Я стал молниеносно проходить поворот на 200 метрах. Таким образом, тренер снова нашел возможность подготовить меня физически несмотря на потерянное из-за аварии время.

И если сейчас в моей подготовке ничего не было упущено, у Тайсона был серьезный повод для беспокойства. Преимущество было на моей стороне.

* * *

Размах мероприятия в Берлине был грандиозен. Если Олимпийские игры считались легкоатлетическим эквивалентом Кубка мира FIFA, то чемпионат мира походил на африканский Кубок мира или Кубок мира в Америке. Повсюду все шумело, фанаты были возбуждены, а лучшие атлеты мира собирались продемонстрировать свое высшее мастерство.

Для меня Европа всегда была прекрасным местом: Цюрих, Рим, Лозанна – встречали меня с большой любовью каждый раз, когда я появлялся на соревнованиях Бриллиантовой лиги, но в

Берлине все это было на более высоком уровне. Само спортивное мероприятие проходило на впечатляющем Олимпийском стадионе, а огромная арена вмещала 74 000 человек. Поле было окантовано ярко-синим беговым треком, а трибуны были переполнены практически каждый день, и когда атлеты срывались с блоков по сигналу, гул стоял просто дикий.

Но чемпионат мира казался мне всего лишь очередной гонкой. Я чувствовал себя расслабленным и сильным. Моя спина больше не болела благодаря физиотерапии и работе в тренажерном зале, не говоря уже о лечении доктора Мюллера-Вольфарта, который здорово укрепил мне мышцы спины. Мои сухожилия были полны силы. Мне вообще не о чем было волноваться. Я легко прошел отборочные туры на 100 и 200 метрах, и во время разминки перед финалом на 100 метрах испытывал большую радость.

Я был настолько расслаблен, что за час до гонки, пока Эдди разминал мышцы на массажном столе, начал дурачиться, так же как делал это в Пекине.

– Эй, кто хочет держать пари, насколько быстро я пробегу?

Все рассмеялись.

Ну, хорошо, давайте сделаем это.

Мы все загадали время. Рики – 9,52, Эдди – 9,59 секунды, я ставил на 9,54.

Я полагаю, что был так уверен в своем выступлении не только потому, что сохранял прекрасную форму, а еще и потому, что в финале стометровок обычно собирались лучшие из лучших. Тут были Тайсон и Асафа. Каждый из нас выложится на 100 процентов, я знал, что если возьму первое место, уже никто не посмеет поставить под сомнение мой статус лучшего атлета на планете, никто не сможет оправдать других атлетов.

И вместо того чтобы страшиться борьбы, как это случалось у некоторых других атлетов, я загорался этой мыслью – она была причиной моего счастья, всегда я тем больше воодушевлялся, чем масштабнее был вызов. Тайсон, должно быть, немного смутился, когда увидел меня, идущего из раздевалки к стартовой линии. Несмотря на масштабность соревнования, я весь сиял. Я даже начал перекидываться шутками с бегуном из Антигуа и Барбуды Даниэлем Бейли. Мы вдвоем смеялись и выполняли танцевальные движения. Мы с ним уже прошли все отборочные туры чемпионата мира и каждый раз в шутку спорили, кто из нас стартует быстрее после сигнального выстрела.

Бах! Бах! Бах! После каждого забега мы с ним смотрели на повторе, кто вышел из блоков первым. Но то, что начиналось как невинное развлечение, чуть не стало для меня неприятным

срывом участия в соревнованиях, потому что в одном из полуфиналов у меня случился фальстарт. Я так хотел стартовать раньше его, что сдвинулся с места слишком быстро, и атлетов попросили снова вернуться на стартовую линию.

В те дни правила для бегунов относительно фальстартов были предельно ясны. Любой атлет, который сдвинулся с места в течение 0,10 секунды после выстрела ружья, считался фальстартовавшим. Это время было рассчитано научным путем, и считалось, что человеческие действия, совершенные на такой скорости, основаны скорее на догадке, чем на реакции. Наш мозг не может отреагировать на звук так быстро. После первого фальстарта атлеты получали предупреждение. Если же кто-то выполнял фальстарт и при следующем выстреле пистолета, то его дисквалифицировали.

Однако находились те, кто манипулировал этим правилом. Было выявлено, что некоторые американские атлеты намеренно фальстартовали, чтобы подорвать концентрацию других ребят. Это была уловка, часто используемая бывалыми профессионалами, особенно теми, кто обычно медленно стартовал.

Вот в чем было дело: когда атлеты выстраивались на стартовой линии перед стометровкой и какой-нибудь парень уже заранее решил, что собирается фальстартовать, это ставило его в более выгодное положение с психологической точки зрения. Рестарт для него уже не был шоком – это было заранее продумано. И когда гонка начиналась повторно, другие ребята волновались, потому что следующий бегун с фальстартом был бы немедленно дисквалифицирован. Это означало, что самые быстрые стартеры из группы начинали пугаться. По сигналу они должны были сдвинуться немного медленнее, просто на всякий случай. А более медленные стартеры из группы получали при этом преимущество.

Я не хотел проиграть гонку из-за дисквалификации, по крайней мере не сейчас, когда решался мой статус атлета номер один. Я отвел Бейли в сторону.

– Пожалуйста, забудь об этой стартовой уловке, – сказал я. – Я просто хочу выступить. Если мы начнем давить друг на друга, мы можем наделать глупостей…

Он закивал. Бейли понимал меня лучше, чем остальные бегуны, – мы стали друзьями с тех пор. Когда он стал заниматься в клубе Racers, он знал, что я люблю подурачиться перед забегом. Это помогало мне расслабиться. Он также знал, что тем вечером ставки были для меня достаточно высоки, но это не помешало нам танцевать и выделывать разные необычные танцевальные

движения. Я посмотрел на беговые дорожки и улыбнулся. Лицо Тайсона было очень сосредоточенно. Должно быть он думал: «Что не так с этими парнями? Это финал чемпионата мира, а они забавляются и шутят?»

Вот атлетов призвали на стартовую линию. Бах! Я быстро стартовал, и мои первые шаги были ровными и длинными. Я рванул вперед и через 50 метров оглянулся через плечо, чтобы проверить своих оппонентов, но это была лишь мера предосторожности. Я выполнил идеальный старт. Никто из всей группы и не собирался меня догнать.

Я обернулся снова, просто чтобы убедиться.

«Вот, – подумал я. – У меня получилось».

Гонка была выиграна, и за 20 метров до финиша я посмотрел на часы. Секунды тикали, но в каком-то замедленном темпе, и в одно мгновение я заметил, что новый мировой рекорд был у меня в руках. Забавно, но я был совершенно спокоен. У меня не было ощущения шока или удивления, как в то время, когда я побил рекорд в Нью-Йорке или Пекине.

Крик толпы подсказал мне то, что я хотел знать: 9,58 секунды. Новый мировой рекорд. Я стал номером один для всех в мире, и я пробежал по синему беговому треку Олимпийского стадиона с поднятыми вверх руками. Я сделал позу «молнии», чем привел толпу в бурное ликование. Кто-то набросил ямайский флаг на мои плечи. Все это было уже знакомо.

Позже я узнал, что Тайсон разозлился. После забега он ругался, был переполнен злобой и тряс кулаками. В его представлении, он действительно должен был меня победить, но с того момента, когда мы только появились на треке, я знал, что я в лучшей форме, по крайней мере на уровне эмоций. Тайсон был слишком взвинчен, в то время как я был совершенно спокоен. Единственное, что меня волновало, так это то, выиграю ли я 100 евро в споре с Эдди и Рики. А тем временем Тайсон думал о титулах и мировых рекордах, что делало его еще напряженнее. Если бы он хоть немного расслабился, то пробежал бы забег намного лучше; при меньшем стрессе он выполнил бы свою задачу более качественно.

На следующий день я услышал, что Тайсон отказался от забега на 200 метров. Поползли слухи, что он решил больше не сталкиваться со мной, потому что мысль, что я одержу над ним победу, была для него невыносима. На самом же деле он травмировал себе крестец и больше не мог соревноваться, но меня это особо не беспокоило, так как я только что доказал всем, что могу одержать над ним верх на крупном чемпионате. Что касается меня, то я уже и забыл, что он не участвовал в

соревнованиях в Пекине.

Оглядываясь назад, я вижу, что мой образ мыслей отличался от того, как я рассуждал в 2008 году, особенно относительно 200 метров. В Пекине я был изначально неуверен в том, как быстро буду бежать и смогу ли побить время Майкла Джонсона. Но в Берлине, когда пришло время финала на 200 метрах, я был уверен, что побью свой же мировой рекорд. Мое время на стометровке утвердило меня в этой мысли, и, как только выстрелил пистолет, я погнал что было сил.

Удивительно, но гонка прошла непросто. Я тяжело разгонялся, тяжело проходил поворот, тяжело бежал по прямой. Но я не утомился и не перенапрягся. Я был свеж и полон сил. И как только я понял, что гонка будет выиграна, я посмотрел на часы. Всякий раз, когда я бежал 200 метров, я мог судить, за сколько по времени пробегу дистанцию, лишь изредка поглядывая на часы. Когда я приближался к финишу, я знал, что рекорд будет побит. Я даже не стал нагибаться у финишной черты.

19,19 секунды.

Еще один мировой рекорд.

Но правда заключалась в том, что если я бы наклонился перед финишной чертой, мой результат был бы еще быстрее, возможно, 19,16 секунды, но так как я хотел, чтобы мой забег выглядел легко, люди начали болтать чепуху, что я намеренно сдерживал себя. Фанаты знали, что каждый раз, когда атлет бьет мировой рекорд, он получает бонусы от своих спонсоров, и злые языки стали распространять сплетни, что я специально сжульничал, чтобы потом побить свой же рекорд еще несколько раз с целью наживы.

Но если бы все было так просто. Беговая дорожка – это сложная штука, и если я могу судить о том, побью свой рекорд или нет, то измерить заранее, с каким точно временем я финиширую, практически невозможно. Реальная жизнь спринтера такова, что для успеха ему необходимы сразу несколько факторов: сила, физическая форма, состояние ума и удача. Для меня в тот вечер все они сошлись воедино, и я продемонстрировал идеальный забег. Вернее, так казалось мне. А у тренера были другие соображения.

– Твои плечи были слишком высоко подняты, – сказал он. – И ты постоянно оборачивался.

Для меня это стало последней каплей. С тех пор я решил никогда больше не спрашивать его о моем беге на гонках. Представьте себе: я пробежал хорошо, побил мировой рекорд и взял золото. В моем представлении, все прошло отлично. Но не

для тренера. Он по-прежнему выискивал ошибки.

И это немного расстраивало меня.

Глава 13. Вспышка сомнения, время сожалений

Наступило время вечеринок.

С момента победы на 200 метрах и получения золотой медали в Берлине я чувствовал себя безумно вымотанным. У меня был тяжелый год, и недостаточное количество дополнительных упражнений после аварии означало, что я был не в лучшей физической форме. Когда пришло время эстафеты 4x100 на Олимпийском стадионе в Берлине, я был уже совершенно другим атлетом, в отличие от того, который выступал в Пекине за ямайскую команду. Как только я побежал, моя энергия испарилась. Я слышал дыхание другого атлета прямо за спиной, но ничего не мог поделать, чтобы оторваться от него. Я буквально рухнул на землю после того, как передал эстафету Асафе, и тот помчался к первому месту, но оно уже было слишком близко, чтобы я успел отдохнуть. Майклу Фрейтеру пришлось помочь мне выйти с трека после забега, так как я был слишком вымотан, чтобы радоваться и праздновать.

Я хотел отдохнуть, мне нужно было успокоиться. Весь предстоящий сезон 2010 года обещал быть спокойным – ничего из крупных соревнований не предвещалось, поэтому я принял решение передохнуть 12 месяцев. Конечно, я буду тренироваться и стараться бегать забеги быстро, но я решил не прикладывать столько же усилий, сколько получалось в последние годы.

Сразу после окончания чемпионата мира я объявил свое решение тренеру.

– В 2010 году я планирую отдохнуть, – сказал я. – Я буду усиленно работать, но я не собираюсь надрывать себе задницу, как это было в этом году и в предыдущем…

Его не обрадовала эта новость.

– Нет, Усэйн, – сказал он. – Тебе нужно тренироваться. Нельзя расслабляться. У тебя еще впереди много чемпионатов, которые нужно выиграть.

Я понимал, почему он так говорил. Он был моим тренером и должен был мотивировать меня, чтобы я оставался лучшим в мире. Тренер постоянно напоминал, что я должен зарабатывать и выигрывать гонки, но я твердо решил особо не напрягаться до начала 2011 года. Я знал, что мне нужно было как-то выпустить пар. Мое тело и мой мозг слишком устали от постоянной интенсивной работы. Я хотел хоть немного поразвлечься и порадоваться жизни. Кроме того, без перерыва я бы не смог снова

сконцентрироваться и собрать силы тогда, когда это действительно потребуется.

И вот наступило время вечеринок, которые замелькали одна за другой. Когда я вернулся на родину, я устроил «Супервечеринку 9,58» в округе Сент-Энн на Ямайке. Я хотел отметить свой новый мировой рекорд. Все собранные деньги пошли на строительство медицинского центра в Трелони, и тем вечером собралось очень много народа. Пришли Асафа и даже Уоллес. Лучшие диджеи Ямайки выступали для своих фанатов. Это была настоящая феерия.

Единственным недостатком в моем успехе было то, что теперь люди воспринимали меня как национального героя уровня Боба Марли. Особенно после того, как я побил все мировые рекорды. Конечно, я был счастлив представлять Ямайку и работать на имидж страны, но сравнение с Бобом Марли – самым известным ямайцем в мире – пугало меня. Когда я ребенком ездил в Венгрию, нас водили на концерт, где я с удивлением обнаружил, что многие европейские группы перепевали его песни. Я не мог в это поверить. Публика просто бушевала. Я знал, что Марли был очень популярен на Ямайке, но не знал, что его обожали настолько далеко отсюда.

«Что? – думал я. – Да что же здесь такое происходит?»

Поэтому естественно, что я чувствовал себя странно, когда люди сравнивали меня с ним. На меня сразу накатывалось какое-то напряжение. Это меня угнетало, и каждый раз, когда кто-то говорил мне об этом, я старался не обращать на это внимания или отнекивался.

– Нет, – говорил я. – Не надо говорить мне, что я столь же велик, как и Боб Марли. Да, я – одна из икон Ямайки, и для меня большая честь, что меня сравнивают с Бобом, но он нечто гораздо большее, это точно.

И все же мне приходилось признавать факт, что я стал самым знаменитым атлетом на планете. Я выиграл награду Laureus World Sports Awards в 2009 году (всего я выиграл ее три раза, еще в 2010 и 2013 годах), что было очень весомо, потому что среди предыдущих победителей были теннисист Роджер Федерер, игрок в гольф Тайгер Вудс и гонщик «Формулы-1» Михаэль Шумахер. Все эти парни были великими. Мне было непривычно осознавать, что отныне я в ряду лучших.

Сумасшествие, которое началось в 2008 году, не собиралось стихать. Где бы я ни появлялся, на меня обрушивались просьбы об автографе, зачастую от известных людей. После Олимпийских игр мне отовсюду сыпались приглашения, и каждый вечер выстраивались очереди людей за моей подписью, среди которых

были известные спортсмены, музыканты и бизнесмены. Надо признаться, что я не всегда знал, кто есть кто, и часто обращался к Рики за помощью.

– Кто это был? – шептал я, когда очередной парень отходил от моего стола с автографом.

– О, это был чемпион мира в таком-то виде спорта, – говорил он.

Это было безумие.

Иногда мне приходилось встречать классных людей в нелепых обстоятельствах. Сразу после Берлина я тусовался в одном ночном клубе Лондона, весело общаясь с друзьями за бутылкой шампанского, как вдруг ко мне подошел странного вида парень с нечесаными длинными волосами и в какой-то безумной рубашке очень странного цвета: смешение красного, синего и зеленого в крапинку да еще с какими-то блестящими нашивками. Вау, даже моя мама с ее способностями к шитью не смогла бы создать нечто подобное.

– Эй, Усэйн, я Мики Рурк, – сказал он, протягивая руку. – Померяемся силой.

Я знал о Мики из его фильмов. Он был голливудской суперзвездой, но его внешний вид просто потряс меня. Было 4 утра, его одежда оставляла желать лучшего, но я решил, что это будет забавно, поэтому решил попробовать. Когда небольшая толпа, которая собралась вокруг нас, крикнула: «Поехали!», я поддался ему и дал себя побороть на несколько дюймов. Мики тогда было 60 лет, и я не мог себе позволить заставить его краснеть, тем более в 4 утра. Это было бы грубо.

Мир мчался с такой скоростью, что даже я не поспевал за ним. К счастью, со мной всегда были мои друзья: Рики, тренер и Паскаль Роллинг из Puma. Компания Puma была моим давним спонсором, и каждый раз, когда какая-нибудь футбольная команда или школа Ямайки просили меня помочь, Puma отсылала им какое-нибудь снаряжение или тренировочное оборудование. Тем временем я купил дом на Кингстонских холмах, и теперь у меня была возможность отдыхать в тишине и покое. ЭнДжей вернулся на Ямайку и стал работать моим исполнительным менеджером, для чего переехал в мой дом, а еще там поселился мой брат Садики. По вечерам мы обычно играли в видеоигры или домино.

Несмотря на расслабленный образ жизни, в начале нового сезона я был в хорошей форме. В соответствии с расписанием я продолжал бегать стометровки, а также иногда дистанции на 200 метров. Время у меня тоже было хорошее: 9,86 в Даегу и 9,82 в Лозанне на стометровке; а на 200 метрах я сделал 19,56 и 19,76 в

Кингстоне и Шанхае соответственно. Я даже пробежал гонку на 300 метров в Остраве, где чуть не побил мировой рекорд, но при отсутствии чемпионата мира или Олимпийских игр в календаре событий ничего не бросало мне серьезного вызова и особо не вдохновляло. После забегов я всегда старался найти какую-нибудь вечеринку.

Однако я был осторожен: каждый раз, когда я шел в клуб, всегда следил за тем, чтобы не выпить слишком много, и старался, чтобы мое поведение особо не бросалось публике в глаза. Единственный раз, когда меня застали врасплох, случился на пляжной вечеринке на Ямайке. Поначалу я даже не был уверен, что хотел туда пойти. Было солнечно, никто не хотел сидеть дома, а это означало, что меня могли там заметить.

Но в итоге я подумал: *Что за черт*? Это была худшая вечеринка в моей жизни. Там были полураздетые девушки, битники, и все выпивали. Это было нечто сумасшедшее. А затем приятель протянул мне огромную кружку пива, которая, казалось, никогда не кончится. Туда, наверное, налили сразу несколько бутылок пива.

– Эй, ты думаешь, что ты Самый Быстрый Человек на земле, – сказал он. – Посмотрим, как быстро ты сможешь это выпить.

Это был шанс для меня. Я был атлетом и никогда раньше не бывал на школьном балу или студенческой вечеринке. Это был мой шанс побыть обычным человеком, поэтому я проглотил пиво достаточно быстро. Но, черт возьми, на следующий день фотография моей проделки была во всех газетах и в Интернете. Тренер был совсем не в восторге, и, в общем-то, он был прав.

Иногда предъявляли претензии и фанаты. Они видели, что я вытворяю, и им это не нравилось. Однажды в клубе в Кингстоне ко мне подошел парень и начал отчитывать меня.

– Эй, приятель, – сказал он. – Кажется, ты слишком увлекся вечеринками.

Но я перебил его.

– В чем проблема с вечеринками, – сказал я. – Разве я не выполняю свою работу?

Он выглядел взволнованным. Он попытался что-то сказать, но я не дал ему этого сделать.

– Только задумайся на минуту: я хожу на вечеринки и выигрываю, я не хожу на вечеринки и выигрываю. Так в чем же разница?

После этого ему было нечего ответить.

Единственный человек, обладающий полномочиями читать мне лекции, был мой тренер. Он по-прежнему продолжал заставлять меня усердно работать на беговой дорожке и в зале, но

даже он уже делал над собой усилие. Это было первое лето за последние четыре года, когда я вернулся на Ямайку в середине сезона. Обычно в это время проходили чемпионаты мира или Олимпийские игры, но в их отсутствие я мог просто отдыхать на родине, а летние вечеринки на Карибах – это нечто грандиозное. Когда в августе я отправился в Европу на забег – первыми были соревнования DN Galan в Стокгольме, – я не был в должной мере подготовленным. Я слишком много ночей провел в развлечениях до поездки в Швецию, где должен был выступить на 100 метрах против Тайсона и Асафы.

Тренеру было достаточно одного взгляда на меня, чтобы понять, что мое участие будет потерей времени. Я выглядел ужасно, и он сразу понял, что я не справлюсь с соревнованием. У меня не было энергии, и пару дней спустя я финишировал вторым на стометровке. Спина словно окаменела, потому что я не выполнял достаточное количество упражнений, а ноги отяжелели. Мой наработанный ритм ушел. Я отправился в Мюнхен к доктору Мюллеру-Вольфарту на осмотр.

– Нет, нет, нет, Усэйн, – сказал он. – Похоже, что твоя спина и сухожилия стали каменными. Больше никакого бега в этом сезоне.

Так пришел конец моим победам и торжествам.

* * *

Но не только тренер донимал меня усердными тренировками. В спринтерском мире появился новый молодой парень по имени Йохан Блейк – или просто Блейк, как мы его называли, – и стало понятно уже с первой минуты, как только он появился в Racers, что в будущем это очень сильный соперник. Он бегал обе дистанции: 100 и 200 метров. Он был быстр, очень быстр, и его юниорское время было почти таким же впечатляющим, как и мое. В июле 2009 года он бегал гонки за 9,96 и 9,93 секунды. И в то время ему было 19 лет.

С точки зрения физической формы Блейк очень отличался от меня. Он был ниже (около 5 футов 11 дюймов) меня и моложе на три года. Но он был сложен, как бульдог. Его мускулы начинались от самой шеи и выступали наружу по всему телу. В его руках, корпусе и ногах чувствовалась серьезная мощь, а когда на старте он срывался с блоков, он был похож на вырвавшееся из клетки животное.

Меня восхищало его отношение к работе, и к тому же он был приятным человеком. Я достаточно скоро узнал, что он любил

крикет, и нам с ним было о чем поговорить. Но если у меня был просто интерес к этому виду спорта, то Блейк был им просто одержим. Он жил им и по выходным играл за команду в одной из ямайских лиг. Еще он был достаточно замкнутым, не пил и не ходил на вечеринки. Мне казалось, что он был несколько наивным и в отношении девушек тоже. Однажды во время отдыха на беговой тренировке мы разговорились о сексе (как делают все мужчины), и он рассказал мне, что тренер в средней школе предостерег его от занятий сексом, поскольку это может снизить его скорость в забегах. И что еще хуже, Блейк действительно поверил в это.

«*Что*? – подумал я. – Правда? Я уже в средней школе понимал, что это не так».

Однако у парня было одно страстное желание. С самого начала, как только он появился в Racers, он решил когда-нибудь обойти меня на беговой дорожке. Ему нравилось соревноваться, и он стремился побороть меня во всем, за что бы мы ни брались. Если тренер просил нас пробежать 10-метровый спринт, он старался обогнать меня. Если мы бегали круги по 300 метров, он стремился финишировать первым. Я думаю, что если он пересекал финишную черту передо мной во время наших совместных тренировок, это заставляло его думать о себе лучше; но меня это сильно не беспокоило. Я понимал, что у нас разное отношение к тренировкам.

– Приятель, остынь, – сказал я ему как-то днем. – Расслабься. *Серьезно*.

Несмотря на то что я и сам периодически хорошо выкладывался, я все-таки считал его приоритеты неверными. Работая с тренером несколько лет, я научился слушать свое тело. Я обычно понимал, когда мне нужно поработать усерднее, а когда я бегу неправильно. Если же я выполнял спринты со слишком высоко поднятыми плечами, я обычно понимал это еще до того, как тренер начинал на меня кричать. Я также знал, когда могу расслабиться, и в большинстве случаев мне это сходило с рук. Я всегда знал необходимое для меня количество тренировок, приводящих в хорошую форму перед стартовой линией на крупных соревнованиях, – ни больше ни меньше. Если тренер просил меня пробежать намеченную дистанцию за 25 секунд, я и бежал за 25 секунд, ну, может быть, за 26. И я никогда не старался сделать это быстрее. Потому что я знал, что должно быть сделано так.

Однако Блейк был другим: он постоянно лез из кожи вон. Если тренер велел ему бежать за 25 секунд, он прикладывал все силы, чтобы бежать за 23. В нем был слишком развит дух

соперничества. Еще Блейк многое познавал на своем опыте. В конце сезона тренеру пришлось дать ему неделю отдыха, потому что его подготовка была чрезмерной.

– Отправляйся домой, Блейк, – сказал он. – Твое тело уже просто не может быть в лучшей форме, чем сейчас. Тебе сейчас нет смысла тренироваться. Ты просто переутомишься и не будешь готов к следующей гонке.

В слишком хорошей форме? Я еще не слышал, чтобы о комнибудь из Racers так говорили.

Если Блейк считал, что воздействовал на меня психологически своими результатами на тренировках, то он ошибался. Он еще не понял меня. Некоторые люди могли бы потерять веру в себя, если бы их постоянно обыгрывал более молодой противник. Их самооценка могла бы понизиться. Они могли бы подумать: «Вот черт, этот выскочка собирается занять мое место!» Но я так не думал. Я позволял нашим ежедневным соревнованиям идти своим чередом, потому что я знал, что по-настоящему оживаю, когда ставки очень высоки, намного выше, чем на тренировочных забегах.

И все же я радовался тому, что у меня появился серьезный противник. Все знали, что Блейк амбициозен и стремится завоевать мой титул. Он хотел стать спринтером номер один в мире, и я считал, что полезно смотреть, как он стучится в дверь у моего порога. С наступлением каждого нового сезона у меня все время крутилось в голове: «Интересно, а в какой форме теперь будет Тайсон? А Асафа? А тот парень, а этот?..»

А с Блейком я не волновался, потому что он был как раз тем, кто мне был нужен. *Я мог следить за ним*. Я наблюдал за тем, как он собирается действовать в качестве соперника. Если он станет действительно серьезно опасным, я увижу это, так как наблюдаю его каждый день, и все-таки напрягу свою задницу. А еще я хотел изучить его слабые стороны и понять, где он может проколоться.

Некоторые атлеты считали, что это плохо для нас обоих. Тим Коллинс полагал, что все закончится катастрофой, так как «два краба-самца не могут жить в одной норе». Но я не мог понять, почему всех это так напрягало. Я видел все, что происходит с Блейком. А это означало, что в любой момент могу переиграть его, если это действительно будет нужно.

* * *

Однако восстановление шло тяжело.

Поначалу я вообще думал, что чуда больше не произойдет. Я

боялся, что может наступить момент, когда я не смогу больше выступать на беговой дорожке. Жизнь атлета коротка, а время на вершине славы быстротечно, и я прекрасно знал, что когда-нибудь мне придется отступить. Время от времени в начале сезона 2011 года я бегал плохо, и порой мне приходилось очень сильно напрягаться на последних 10 метрах, чтобы выиграть гонку, что было для меня непривычно. В такие моменты, пересекая финишную черту, я начинал сомневаться в своей физической форме.

«Да какого же черта? – думал я. – Интересно, осталось ли еще хоть что-нибудь от прежней?..»

Вспышки осознания моего плачевного положения были редки, но обоснованны. В начале сезона 2011 года я продолжал получать травмы. Я отправился в Мюнхен к доктору Мюллеру, но, несмотря на его лечение, не мог бегать по-прежнему гладко, а во время тренировок стали появляться причиняющие беспокойство боли в подколенных сухожилиях, икрах и пальцах ног. Меня убивали ахилловы сухожилия. Казалось, что все тело стало каким-то вялым. Как только в состоянии намечался прогресс, я зарабатывал новую травму – и не мог наверстать упущенное во время перерыва.

Когда я впервые попал к доктору Мюллеру-Вольфарту в 2004 году, меня предупредили, что с возрастом придется работать усерднее, чтобы сохранить физическую форму, потому что метаболизм замедляется. Я уже не мог есть столько фастфуда, сколько ел раньше, и мне приходилось тренироваться больше, чем другим звездным спринтерам только потому, что необходимо было укреплять спину. Было ясно, что мне необходимо восстанавливаться и серьезно заниматься в тренажерном зале, если я хотел избежать новых травм.

С января по март я был не в состоянии принимать участие в том, что считалось нормальными тренировками. Я больше занимался бегом трусцой, чем спринтом. И вместо того чтобы тренировать старты или выполнять серии беговых упражнений, мне приходилось заниматься восстановительными занятиями в бассейне, чтобы вернуть физическую форму. Это меня удручало.

Поначалу я вообще думал, что чуда больше не произойдет. Я боялся, что может наступить момент, когда я не смогу выступать на беговой дорожке. Жизнь атлета коротка, а время на вершине славы быстротечно, и я прекрасно знал, что когда-нибудь мне придется отступить.

Для меня это был важный год. Если 2010 год был годом

отдыха, то 2011 стал попыткой защитить титул на чемпионате мира в Даегу в южной Корее. Вот тогда неожиданно почувствовалось напряжение. Мне нужно было выйти в финал на 100 и 200 метрах в своей лучшей форме.

Тренер настраивал меня на победу. Если у меня появлялись какие-то беспокойства, когда я сверялся с расписанием и считал тренировки с января по март, то всегда обращался к нему за поддержкой.

– Эй, мы в порядке? – спрашивал я.

– Да, у нас еще достаточно времени, Усэйн.

Это напоминало наши первые годы работы. Моей веры в его опыт было достаточно, чтобы я не сдавался, и это было важно, потому что в ситуациях, когда я не бегал быстро, я должен был сохранять уверенность в себе. Мне нужно было доверять своей способности справляться с волнением на крупных соревнованиях – всякий раз, когда случались большие встречи, мое тело и сознание пробуждались практически с первой же минуты, как только я входил в атлетическую деревню. Я знал, что как только я заселюсь в свою комнату в Даегу, шум и энергетика этого места придадут мне сил – так же как и бодрое наставление тренера – и уровень моего стресса намного снизится.

«Да, *чемпионаты*, – думал я. – Вот, что мне надо».

Поэтому сначала я не волновался. В конце концов, тренерской тренировочной программы достаточно, чтобы привести меня в нужную форму. Когда я, наконец, оказался на стартовой линии в Риме и Остраве, то выиграл все стометровки, но мои выступления были слабыми, я никак не мог поймать нужный ритм. То же самое было на 200 метрах в Осло и Стокгольме в июне и июле. Перед чемпионатом мира я пробежал шесть забегов, и, хотя выиграл все из них, мои победы не казались мне убедительными. Я до сих пор не мог обрести ту форму, которую мне хотелось бы.

Моя стадия разгона – первые несколько шагов после выхода из блоков – уже начала беспокоить меня, но когда я появился на отборочных соревнованиях на стадионе Даегу, ко мне вернулось напряжение. Такого со мной раньше никогда не случалось, наверное, потому, что мой привычный порядок вещей был разрушен. Как и в Афинах в 2004 году, я боялся, что меня подведет физическая форма. Я позволил беспокойству вытеснить обычную трезвость ума.

Я продолжал думать одно и то же: «Хоть бы все прошло хорошо… Хоть бы все прошло хорошо!»

Тренер заметил мое состояние. Один раз во время тренировки в Даегу он подошел ко мне, пока я переводил

дыхание на боковой линии игрового поля.

– Что происходит, Усэйн? – спросил он. – Ты как будто не в себе. Тебе нужно расслабиться. Тебя ждет успех на гонках.

Он видел, что я озадачен, и я поначалу попытался стряхнуть с себя это состояние, потому что в целом участники состязания были довольно слабыми для столь крупного чемпионата. Позже, когда я легко прошел все отборочные туры, мое беспокойство стало уходить, как будто что-то в голове переключилось. По мере того как приближался финал на стометровке, у меня появилось ощущение, что я могу сделать нечто особенное: гонка показалась мне легкой, никого из сильных атлетов не было. Тайсон не участвовал в соревнованиях из-за травмы, то же самое было с Асафой. На линии старта собрались карибские спринтеры: Блейк, Ким Коллинс, Даниэль Бейли и Неста Картер и американец Уолтер Дикс, а еще Кристоф Леметр и Джимми Вико из Франции. Я посчитал, что смогу выиграть забег, особо не напрягаясь на треке.

И все же я немного волновался, потому что правила на стартовой линии были изменены. В 2010 году было объявлено, что начинает применяться политика «нулевой терпимости» для тех, кто стартовал раньше сигнального выстрела. Это означало, что теперь у спортсменов, выполнивших фальстарт, второго шанса не будет, и одно лишь движение раньше времени грозит дисквалификацией. Из-за жары бороздки в блоках немного изогнулись, и меня снова охватило беспокойство, пока я разминался перед забегом.

«Я должен хорошо стартовать», – думал я.

А затем я начал ругать себя.

«Нет, к черту все это. Никакого стресса. Даже если плохо стартуешь, не волнуйся. В конце концов ты все равно победишь, и незадолго до финиша ты всех обгонишь, как обычно».

Нас попросили занять позиции. Но в моей голове не прекращался беззвучный диалог.

«Я должен хорошо стартовать».

«Усэйн, да перестань твердить себе про хороший старт. Сконцентрируйся…»

Приготовиться…

Однако я навредил себе. Я был психологически неправильно настроен. Я был слишком нетерпеливым и слишком озабоченным этими первыми шагами. Мне обычно не верят, когда я рассказываю об этом, но за долю секунды, за короткий миг до выстрела я услышал в своей голове голос. Шепот. Одно слово.

Вперед!

И я рванул вперед по треку, вырываясь вперед что есть силы.

Мышцы рук, икры и подколенные сухожилия напряглись, а затем ослабели, когда я вырвался из блоков. Я стартовал слишком рано, и уже никак не мог остановить этот момент. Я осознавал глупость того, что только что натворил. Все внутри меня оборвалось, я понял, что попал в беду. Я испугался, выскочил раньше сигнала, и теперь мне грозила дисквалификация. Мои чемпионаты мира были закончены.

Мне даже не надо было смотреть на судей, я и так понял, что сейчас должно произойти. Я был в ярости. Я разорвал на себе майку и начал проклинать себя.

«Черт возьми! Нет, это слишком просто! Слишком просто! Участники слабые! Это будет самая легкая твоя гонка… Ты победишь играючи…»

Наконец, ко мне подошел какой-то официальный представитель. Сначала он мне указал, где я должен был пройти. Он хотел, чтобы я покинул трек. Поскольку я не сдвинулся с места, он схватил меня за локоть и попытался увести. Это разозлило меня. Я практически потерял самообладание – я хотел поколотить его. Мне стоило больших усилий взять себя в руки и не натворить чего-нибудь ужасного.

– Не прикасайтесь ко мне, – зашипел я, вырывая свою руку из его и направляясь к туннелю стадиона. Когда я туда добрался, я ударил кулаком об ладонь перед заполненными трибунами в знак моей боли и досады из-за того, что случилось. Я начал колотить все – стены, пестрые занавесы, которые свисали с трибун. Фанаты смотрели на меня со своих мест. Моя трагедия разыгрывалась перед миллионами. Это была самая большая неприятность, которая за все это время случилась со мной на треке.

Старт был дан заново, и с боковой линии поля я мог наблюдать за забегом и предполагал, что золото возьмет Блейк. Теперь, когда я был вне игры, на поле не было никого сильнее. Выстрел прозвучал, и, видя происходящее на треке, я еле сдерживал гнев. Но я аплодировал Блейку, когда он пришел первым, потому что был искренне рад за него. Я знал, как этот парень усердно работал в Racers, чтобы впервые попробовать вкус славы.

Но вскоре на меня навалились все последствия моего провала. Я скрылся от толпы и принялся бесконечно корить себя за ошибку. Я не находил себе места. В голове смешались страх из-за травм и сомнения из-за гонки. Я был очень разочарован своим стартом. Я слишком сильно переживал из-за своего выступления.

Когда наступил вечер и я смог немного расслабиться, до меня стали доходить различные слухи и предположения относительно моего провала. У каждого было свое мнение на этот счет. Одна из

версий была такова, что Блейк специально дернулся в блоках рядом со мной, это сбило меня с толку, и я начал движение – вот причина фальстарта. Мне подобные идеи совершенно не нравились.

– Послушайте, давайте не будем никого обвинять и говорить чепуху, – сказал я. – Я даже этого не видел. За многие годы я научился не смотреть на других атлетов, потому что кто-то всегда фальстартует, мы все соревнуемся друг с другом, поэтому если кто-то дернется или двинется вперед, этого будет недостаточно, чтобы я пустился бежать слишком рано. Поэтому не надо думать, что…

Люди ругали новые правила, считали, что они нечестные, а я стал одной из первых жертв. Причем жертвой звездного уровня, на кого правила не должны распространяться. Но мое мнение было непреклонным: правила должны касаться абсолютно всех. Я слышал, как кто-то из телевизионных комментаторов заявил, что мне нужно было помалкивать. Говорили, что когда гонка была остановлена, я должен был вести себя как ни в чем не бывало. Они предполагали, что если бы я не стал рвать на себе майку и сохранил спокойствие, официальным представителям забега было бы сложно меня дисквалифицировать, зная, кто я и чего достиг в спорте. Но я был против таких рассуждений. Если бы я поступил, как они подсказывали, то не смог потом чувствовать себя спокойным. Сознание того, что я поступил подло, мучило бы меня. Это было бы мошенничеством, а я этого не хотел. Как бы я провел остаток жизни, зная, что не заслужил ту золотую медаль?

Но не все разделяли мою точку зрения после того, как я был дисквалифицирован. Некоторые вставали с трибун и покидали стадион Даегу. Шоу для них было закончено.

* * *

Тренер не сказал мне ни слова по поводу фальстарта. Вплоть до сегодняшнего дня. Это был худший момент в моей беговой карьере, и он никогда не упоминал об этом, даже в шуточной форме. Возможно, потому что он понимал, какую это причинило мне боль. Я думаю, что он предоставил мне самому перенести тяжесть этой ситуации.

В первые дни после дисквалификации я пробовал успокоиться и собраться. Я играл в видеоигры с ребятами из ямайской команды, в том числе и с Блейком. Я смотрел матчи «Манчестер Юнайтед» в интернете. Несмотря на круглосуточный отдых, у меня не прибавлялось энергии. Мама и папа приехали,

чтобы посмотреть мое выступление на соревнованиях. Я встретился с ними однажды вечером и принялся шутить, чтобы как-то поднять себе настроение после провала перед финалом на 200 метрах. Но я уже просто устал от того, что меня постоянно спрашивали: «Что вы теперь собираетесь делать со стартом на следующих забегах?»

Честно говоря, я и сам не знал, но пытался стряхнуть с себя тревогу. К счастью, мне была оказана столь необходимая поддержка, и когда я вышел из туннеля на стадион перед финалом на 200 метров, услышал рев толпы и почувствовал прилив сил.

«Мне на самом деле стоит сейчас сделать заявление, – подумал я. – Но я далеко не в лучшей форме – поэтому к чему все это?»

А затем я увидел детей в толпе. Они махали мне, улыбались и смеялись. И пока я с ними здоровался и подшучивал, реальность всего происходящего обрушилась на меня.

«Знаешь что? К черту весь этот стресс! – подумал я. – Я просто получу удовольствие. Я всегда умел расслабиться, и это делало меня чемпионом. Поэтому перестань волноваться и будь сам собой!»

Неожиданно я ощутил прилив счастья. Я меньше волновался и смог сконцентрироваться. У меня будто гора упала с плеч. Дети на трибунах напомнили мне меня самого в 2002 году, когда я надел шиповки на разные ноги и все равно выиграл. Я был чемпионом и, когда выходил из блоков, бежал изо всех сил. Меня поставили на дорожку номер три, довольно близко к линии поворота, и я чувствовал, как мышцы на спине напрягались, когда я проходил поворот. Но это не привело к тому, что я замедлился. Я финишировал со временем 19,40 секунды, а потом помог эстафетной команде на дистанции 4х100 побить еще один мировой рекорд со временем 37,04 секунды. Вот так я выкарабкивался из своих неприятностей.

Когда я отмечал эти успехи в Деревне, то уже мог спокойно оценить ситуацию. Я пришел к выводу, что все в этой жизни происходит не случайно.

«Если бы я не совершил фальстарт сейчас, – думал я, – возможно, проблемы догнали бы меня в следующем».

И тогда это была бы катастрофа. На горизонте уже показался Лондон 2012 года, и я не хотел продуть на защите своих титулов – уж точно не там.

«Господи, надеюсь, я получил хороший урок», – думал я.

И когда я смотрел на свои золотые медали, я молился о том, чтобы все мои неприятности кончились навсегда.

Я от всего сердца надеялся на это.

Глава 14. Мое время пришло

Тренеру очень не нравилось, когда я обсуждал свои травмы с журналистами. Он говорил, что мои жалобы только акцентируют внимание репортеров на боли. С психологической точки зрения это было плохо, потому что передо мной стояла задача искоренить боль, и разговоры о ней только усложняли проблему. Кроме того, это выглядело так, будто я находил себе оправдания, когда жаловался всему миру на травмы и нагрузки.

Но, черт возьми, мне надо было начинать подготовку к соревнованиям 2012 года, а я все продолжал хватать досадные травмы, спину сводил сколиоз, ахилловы сухожилия были слабыми. Утро после напряженной тренировочной серии было тяжелым: когда я вставал с постели, связки напоминали ржавую колючую проволоку, а временами казалось, будто я деревянная марионетка, но нити, управляющие мной, спутаны.

Эдди работал над ахиллами дважды в день, чтобы облегчить боль в суставах лодыжек и расслабить икры перед тренировками; он массажировал мне спину и позвоночник, убирая болевые ощущения пальцами. Я снова отправился в Мюнхен к своему врачу. Приближались Олимпийские игры в Лондоне в 2012 году, и я не мог себе позволить простоя в тренировках.

Сначала я работал усердно, выполняя каждую серию, – так усердно, что часто чувствовал головокружение и слабость после работы на дорожке. Я засовывал два пальца в рот, меня рвало, и таким образом я избавлялся от постоянной тошноты, но рвота не помогала избавиться от молочной кислоты, возникающей из-за жара в ногах. Момент Невозврата убивал меня ежедневно. Иногда я даже кричал от боли, когда Эдди разминал меня. Я падал на дорожку в изнеможении после интенсивной тренировочной серии, мышцы спины сводило ужасным спазмом. Он пытался расслабить мою окостеневшую мускулатуру и связки, и я мечтал, что когда-нибудь боль исчезнет навсегда.

«О, теперь уж я хорошенько отдохну после бега, – шутил я. – Теперь я поиграю в гольф…»

Как и большинство атлетов, я постоянно испытывал боль, каждый день – сильную, неутихающую боль. Тренажерный зал причинял боль, спринты причиняли боль, беговые упражнения тоже были болью. Боль была всегда. Хуже всего были беговые тренировки в начале сезона. Через день я должен был бегать многочисленные круги по 300 метров как можно быстрее, чтобы развить силу и выносливость организма. Мне позволялся только короткий отдых между забегами, поэтому к концу тренировочной

серии я едва выползал с трека. Господи, как это было тяжело. Легенда американского спринта Джесс Овенс однажды сказал: «Иногда 10 секунд тренировки равняются целой жизни». Боль – это было худшее, что постоянно сидело у меня в голове.

По мере того как продолжалась работа, я понимал, что меня мучило не только физическое напряжение – мой мозг также не мог справиться с последствиями неудачного старта. Южная Корея расстроила меня, наверное, даже больше, чем я осознавал, и фальстарт периодически всплывал у меня в сознании. Я беспокоился, что это могло повториться в Лондоне, и меня мучило, как я там среагирую на пистолет. Работа над собой в блоках стала моей навязчивой идеей. Я сказал тренеру, что хотел бы сорваться с блоков как ракета, но эти рассуждения раздосадовали его.

– Послушай, забудь обо всем, что касается старта, – сказал он мне однажды вечером, когда мы обсуждали работу в блоках. – Ты никогда не был отличным стартером, ты всегда был хорошим стартером. В Пекине ты стартовал не очень, но все же выиграл и даже побил мировой рекорд. Поэтому перестань волноваться насчет этого и двигайся вперед.

Но его слова мало помогали. В начале сезона я бежал слишком неровно: 9,82 секунды на чемпионате Ямайки, а в мае 10,04 секунды в Остраве в Чешской республике. Моя реакция на сигнальный выстрел была недостаточно быстрой, но в той гонке все было неудачным: ноги были жесткими, и все со мной было не так. Тем не менее я старался не переживать из-за каждой неудачной гонки – в конце концов, я был просто человек и знал, что не могу устанавливать мировые рекорды на каждом соревновании.

Но я мог выигрывать большинство из них, и на следующих двух соревнованиях в Риме и Осло я победил Асафу со временем 9,76 и 9,79 соответственно. Однако на этот раз в отличие от гонки в Стокгольме четыре года назад, когда у меня было психологическое превосходство, результаты расслабили меня. Я отнесся к ним слишком легкомысленно. Мысль о том, что я снова в хорошей форме, заставила меня снизить интенсивность тренировок, и я пропадал на ночных вечеринках, так же как это было в 2007 году перед Осакой. Разумеется, я выполнял все задания, которые поручал тренер, ходил в Spartan четыре раза в неделю, но редко работал над собой в полную силу. У меня не было особой мотивации, и я вел себя так, словно 2012 год был обычным годом, в то время как он должен был стать одним из важнейших в моей карьере. Мысль о том, что я могу потерять физическую форму так же быстро, как и приобрел, не особо

беспокоила меня, и, естественно, спустя какое-то время скорость и сила стали подводить меня.

Не то чтобы я не чувствовал этого с самого начала. Все уже становилось для меня опасным, потому что впереди маячили отборочные соревнования перед Олимпийскими играми, а ямайские бегуны были горячи, очень горячи. Я соревновался вместе с Йоханом Блейком и Асафой, спринтерами Нестой Картером и Михаэлем Фратером. Это были потенциальные чемпионы, и каждый обладал достаточной скоростью, чтобы победить. Считалось, что ямайские отборочные турниры – самые сложные в мире, потому что уровень наших спортсменов очень высок. Для Лондона могли квалифицироваться только три атлета на каждое из спринтерских состязаний.

Мне не стоило обольщаться, соревнования обещали быть непростыми, но за пару недель до этого события я растянул подколенные сухожилия на обеих ногах. Эдди часами работал, разминая мне ноги, и, хотя я прошел все отборочные туры и полуфиналы на Национальном стадионе в Кингстоне, что-то по-прежнему было не в порядке. Я не чувствовал себя в своем обычном нормальном состоянии. Ноги были деревянными, подколенные сухожилия – напряженными, и я не мчался по треку со своей обычной скоростью и энергией.

«Не паникуй, – думал я, готовясь к финалу, – ты сможешь показать себя в полную силу».

Моя уверенность начала расти на самом стадионе: рокот толпы действовал на меня благоприятно. Билеты на все отборочные туры были проданы, и стадион переполняла энергия. Я, конечно, предполагал, что большинство фанатов все-таки поддерживают Асафу, а не Блейка или меня. Кингстон был его родным городом, где болельщики всегда поддерживали выступления Асафы на крупных состязаниях.

Этот спортсмен был сенсационно популярен, я впервые осознал это несколько лет назад на национальных чемпионатах. Тот прием, который ему оказывали, немного меня огорчил, потому что последнее время я побеждал Асафу и ожидал, что меня поддержат больше, но когда мы стояли с ним рядом, толпа выражала свою любовь именно ему. Я не мог с этим смириться и терял концентрацию во время гонки, пытаясь понять, чем же огорчил ямайскую публику.

«Я всегда бегал хорошо, – думал я. – По крайней мере я так считаю… Разве Асафа хоть раз поборол меня на Олимпийских играх?»

В тот день я позабыл свое собственное правило (*Прежде всего делай это для себя, а уже потом для Ямайки*) и тем самым

поставил себя в опасное положение, что чуть не стоило мне первого места.

В этот раз на отборочных турнирах я был готов к такому приему Асафы, и когда разминался с Блейком, то сделал ему дружеское предупреждение.

– Послушай, когда мы туда пойдем, пусть тебя не смущает та любовь, которой они одаривают Асафу, – сказал я. – Это его город. Помни об этом. Как бы плохо ни бегал Асафа, люди всегда будут любить его, поэтому не стоит обольщаться, что все эти люди – твои фанаты.

И я был прав. Когда нас выстроили на старте, мы втроем оказались рядом – плечо к плечу, а Асафа стоял посередине. Спортивный комментатор объявил мое имя, и ликование прокатилось по всем трибунам. Звук приветствий был громким, но не беспредельным. А затем назвали Асафу, и весь стадион словно взорвался от гула. Это было громче, чем все, что я когда-либо слышал до этого. Блейк отклонился назад и встретился со мной глазами. Он осознал реальность популярности Асафы, и мы оба улыбнулись. Мы усвоили этот урок.

Однако как бы я себя ни настраивал и ни заставлял сконцентрироваться, уверенности мне это не прибавило. Когда всех атлетов позвали на свои позиции, Неста Картер оказался слева от меня.

Приготовиться…

Пистолет выстрелил, и Картер немножко выпрыгнул за линии, но быстро отскочил обратно, прежде чем сорваться и побежать. Но одного этого маленького движения было достаточно, чтобы выбить меня из колеи, и я вырвался из блоков последним. Мой старт был таким же плохим, как и во многих других забегах. У меня практически не было сил, и через 50 метров я понял, что победа будет для меня борьбой. Блейк уже вырывался в лидеры.

«Черт, я не догоню Блейка. Я не догоню Блейка…»

Я наблюдал, как этот парень стал мощным топовым бегуном в клубе Racers. Он всегда был хорош на последних 30 метрах сто– и двухсотметровок, практически, как я. Если на тренировках я позволял ему вырваться слишком сильно вперед, то потом мне уже было сложно его догнать. И вот промелькнули 60 метров, и я понял, что первого места мне не видать: он был на три или даже четыре метра впереди, и я еще мог бы как-то побороться, если бы был в отличной форме. Но с Асафой было совсем другое дело.

Я не могу позволить Асафе победить меня!

Я выталкивал себя из последних сил, напрягая каждый мускул на последних 20 метрах, чтобы финишировать перед

Асафой, и все-таки занял второе место. Я посмотрел на часы – Блейк финишировал со временем 9,75 секунды – самое лучшее его время, он ликовал. Это был самый быстрый результат за весь текущий сезон. Я понял, что мое расслабленное отношение к тренировкам чуть не стоило мне поездки в Лондон в 2012 году. Я был в ужасе.

«Я должен встряхнуться и, наконец, поднять свою задницу с места, – думал я, когда ехал домой в тот вечер. – Я не могу позволить Блейку обогнать меня и на 200 метрах. Это *моя* дистанция».

На следующий день, когда пришло время финала, я выложился по полной программе при прохождении поворота, но все равно этого было недостаточно. Блейк хорошо разогнался на прямой, моя же скорость явно упала. Силы были на исходе, и как бы усердно я ни старался, как сильно ни отталкивался, тело меня не слушалось. Я был безнадежно слаб, и та сверхсила, которая сделала меня мировым рекордсменом в Нью-Йорке, Пекине и Берлине, покинула меня.

Как и в предыдущий вечер, я финишировал вторым, что было достаточно для квалификации на Олимпиаду в Лондоне, но для меня лично этого было совсем не достаточно. Испытывая бесконечную досаду, я сел на дорожку. Я не чувствовал ступни, подколенные сухожилия болели, а ноги устали; я был очень измотан, но все-таки нашел в себе достаточно сил, чтобы сообщить нечто важное моему сопернику. Я собрался, пробежал вокруг трека и, встретив Блейка, мягко обхватил его за голову. Для всего мира эта картина выглядела, словно я его поздравляю. Люди, должно быть, подумали, что я говорю нечто приятное и дружелюбно, типа: «Это была отличная гонка. Я очень рад за тебя!»

Но забудьте об этом: я был расстроен, и пришло время поставить парня на место.

– Эй, Блейк, это больше никогда не повторится, – сказал я. Я смеялся и был дружелюбен, но то, что я имел в виду, было серьезно. «*Никогда*».

И я действительно был в этом уверен.

* * *

После того как я два раза пришел вторым, ямайцы списали меня со счетов. Все говорили, что пришло время Блейку оказаться в центре внимания Олимпийских игр, тем более что он уже был чемпионом мира. Со мной было покончено, и восторги, которые

обрушились на меня после Пекина и Берлина, испарились.

Но я был в порядке – по крайней мере понимал, почему это произошло. Я убедил себя, что у меня еще полно энергии, чтобы побеждать в отборочных турнирах, не особо напрягаясь и не стискивая зубы, хотя сила, которая была еще в начале сезона, ушла. Я знал, что это была моя собственная вина и что я стану сильнее к Лондону, но это никак не оправдывало того, как сенсационно я уступил Блейку.

В дальнейшем я научился сердиться на себя. Я стал очень самокритичен и каждый раз, когда что-нибудь вытворял – будь то гонка или футбольная игра, – я называл себя идиотом или как-то еще хуже. Я всегда ругал себя за ошибки и примерно через неделю пересмотрел ямайские отборочные турниры. Конечно, об этом нужно было думать раньше, и сейчас мне оставалось лишь сыпать соль на раны, но я должен был пережить этот момент заново, испытать боль и всыпать себе еще раз.

Я развалился на диване, пересматривал свои слабые старты на стометровках и видел, как Неста откидывался назад, стоя в блоках. Я видел напряжение на своем лице, когда пытался догнать Блейка на последних 30 метрах на дистанции в 200 метров. Это было ужасно. Но затем произошло нечто, что заставило меня вздрогнуть. На экране я увидел, как Блейк пересек финишную черту и бросился к толпе. Я не мог этого видеть в тот вечер, потому что упал на трек в изнеможении, но то, что я пропустил, привело меня в ярость. Парень подбежал к открытым трибунам и отпраздновал перед всеми свою победу, прижав палец к своим губам.

Ти-ш-ш-ш-ш-ш!

Казалось, он призывает всех остальных молчать, и меня в том числе.

Я пересмотрел этот эпизод заново. А затем еще раз.

Ти-ш-ш-ш-ш-ш!

«Да брось… Что это?! – подумал я. – Ты серьезно? Да перестань, приятель, что происходит?»

Я смотрел снова и снова. Я не мог поверить в то, что видел. Я был расстроен этим проигрышем в любом случае, но теперь, когда увидел в поведении Блейка хвастовство, пришел в негодование. Последние два года Блейк, начавший выступления на высшем уровне, не получал от меня ничего, кроме поддержки. Когда он только начал тренироваться с нами на треке в Racers, я много хвалил его. В интервью журналистам я часто говорил: «На этого парня стоит обратить внимание. В нем есть нечто особенное».

Кроме того, я считал его своим другом и товарищем по

команде; я много рассказывал ему о спорте и обо всем, что с этим связано. Я давал ему небольшие советы во время соревнований, например, когда предупредил, что не стоит бояться популярности Асафы во время ямайских отборочных турниров перед Олимпиадой. Даже его прозвище придумал я. Я сказал кому-то из репортеров, что он тренируется, как зверь, и это сравнение запомнили.

Зверь – это было классное прозвище.

И теперь этот Зверь начал на меня охоту.

С одной стороны, это было хорошо – я считал, что каждый должен обладать уверенностью и стремиться стать лучшим, атлет должен всегда выставлять себя в более выгодном свете перед публикой, чтобы доказать своим соперникам, что сделан из стали. Но, с другой стороны, как можно это делать в неуважительной для соперника форме? Я всегда уважал других и требовал такого же отношения к себе.

Например, я знал, что Тайсону Гэю не нравилось, когда я его побеждал, но он никогда не оскорблял меня публично. Асафа Пауэлл позволял себе говорить неприятные вещи обо мне, но мне на это было наплевать, потому что он был в другом тренировочном лагере, не был мне другом. Кто знает, что его тренер просил говорить или делать?

С Блейком же все было иначе. На родине он был со мной в одной команде, знал, как напряженно я работал последние несколько лет, и видел, насколько силен во мне дух соперничества. Да это все знали. У меня была репутация борца, которую не хотелось терять. Недавно я рассказывал ребятам из Racers про те времена, когда я играл в гольф с ЭнДжеем, и они хохотали, когда я объяснял, как меня бесило проигрывать[16].

Блейк знал эту мою особенность, вероятно, он был там, когда я рассказывал эту историю. Если я мог рассвирепеть из-за проигрыша в гольфе, хотя этот вид спорта не был делом всей моей жизни, то как же я должен был реагировать на то, что меня победили на 200 метрах – *моей дистанции*? Меня это совершенно не радовало. Блейк должен был знать, что можно говорить обо мне, а что нельзя, должен был понять, что заявлением о том, что меня так просто побороть, он показывает красную тряпку быку.

Это был вызов. А когда мне бросали вызов – неважно кто: Кейс Спенс или Тайсон, – я уже не мог оставить это просто так.

После просмотра повтора гонки у меня сильно испортилось настроение, и я не разговаривал с Блейком несколько дней. Я догадывался, что немного перебарщивал, но вскоре успокоился и возобновил общение. Однажды вечером я даже поздравил его с

хорошим результатом. Я знал, что мне следовало смириться с фактом, что мы друзья на тренировках и враги на соревнованиях.

Обдумывая это, я пришел к выводу, что должен быть благодарен Блейку за то, что он заставил меня ожить и начать работать. Одного его жеста было достаточно, чтобы я завелся. И каждый шаг, который я совершил на треке после знаменательного вечера, я делал не только ради защиты своего олимпийского титула, но и для желаемого торжества над Блейком. Я хотел появиться в Лондоне и доказать ему и всему миру, что именно я – чемпион.

Но я не дал парню понять, что чувствовал, и не хотел, чтобы он узнал о моем разочаровании, но для себя я четко определил, что пришло время усердно трудиться. Ставки были высоки.

* * *

Теперь о безумном Лондоне 2012 года.

С первой минуты, как я приехал в столицу Англии, я почувствовал, насколько серьезно город подготовился к этому событию. Везде царила атмосфера праздника, на улицах пестрели разноцветные флаги. Повсюду были рекламные щиты и растяжки, сообщающие об Играх, и практически на всех я видел себя. Даже какой-то граффити-художник изобразил меня на одном из зданий в Восточной части города – это выглядело классно.

Печально было только то, что все это я видел в основном в Интернете, потому что у меня не было времени просто пройти по улицам и осмотреться. В отличие от Пекина, здесь не было ни минуты затишья перед штормом, и, как только я сюда прилетел, Олимпийская деревня стала моим домом, где я должен был оставаться вдали от глаз фанатов и охотников за автографами. Это было сурово. У Олимпийского парка был торговый центр, и мои друзья постоянно заглядывали ко мне, чтобы сообщить, как много там гуляет красивых девушек.

Однако мне не стоило ни на что отвлекаться. У меня ушло четыре года на подготовку, чтобы появиться здесь и наконец доказать всем, что я – самый великий атлет в мире. После Пекина многие люди называли меня легендой, спортивным феноменом целого поколения, как раньше считали Мохаммеда Али, Пеле и Джесса Овенса. Сам я так не считал. Я думал о себе как о простом олимпийском чемпионе, которых было много вокруг меня. Да, в последний раз я выиграл три золотые медали, и это выглядело впечатляюще по всем параметрам, но я считал, что должен сделать это дважды. Если я смогу повторить свое достижение в

Лондоне, то тогда это будет великим делом.

Мне было 25 лет, и я считал Лондон лучшим местом для подтверждения статуса легенды. Рио-де-Жанейро будет только через четыре года, а за это время может многое произойти. В 2016 году мне будет уже 29, и если сейчас я еще могу выиграть три медали подряд, то тогда это будет задачей посложнее. Поэтому я был серьезен и до черта сконцентрирован. Я говорил друзьям: «Эй, хватит говорить мне о девушках, я приехал сюда работать».

Однако в прессе стали распространяться самые разные сплетни. Английские журналисты иногда становились просто сумасшедшими: в газетах появились сообщения, что в Олимпийскую деревню завезли 150 000 презервативов. По всей видимости, каждому атлету было выдано по 15 штук – помочь лучше справиться на состязаниях, хотя я лично не видел ни одного. Вратарь из американской команды по женскому футболу подлила масла в огонь, сообщив, что видела несколько парочек, занимающихся любовью недалеко от атлетического жилого комплекса.

> У меня ушло четыре года на подготовку, чтобы появиться здесь и наконец доказать всем, что я – самый великий атлет в мире. После Пекина многие люди называли меня легендой, спортивным феноменом целого поколения, как раньше называли Мохаммеда Али, Пеле и Джесса Овенса. Сам я так не считал.

Все эти сказки о диких оргиях за закрытыми дверями звучали крайне заманчиво и возбуждающе для внешнего мира, но я не встречался ни с чем подобным за все время Игр. Никто из ямайской команды этим не занимался (по крайней мере по моим сведениям), но это не остановило распространение сплетен. Я догадывался, что это происходило в рамках довольно популярного мифа об олимпийских атлетах: что якобы мы набрасываемся друг на друга, как только самолеты приземляются в Олимпийской столице. Он был порожден сведениями о нашем физическом превосходстве и представлениями о том, что уровень тестостерона в нашем организме зашкаливает так, что мы не можем контролировать свои порывы.

Возможно, так оно и было с ребятами, завоевавшими медали в первый день, – лучниками или спортивными стрелками, которые закончили свой соревновательный этап на Олимпиаде рано, но беговые состязания должны были начаться только во вторую неделю Игр, и кроме того, мы усиленно соревновались каждый день. Развлечения с противоположным полом было последним, о чем я тогда думал, по крайней мере до тех пор, пока

не кончились мои забеги.

Но подобные разговоры не прекращались, и вскоре после прибытия в Лондон меня вместе с Асафой пригласили на пресс-конференцию. Интервьюер задал нам вопрос об этой истории с контрацептивами. Мы переглянулись и рассмеялись. Мы оба не поняли, что за чертовщину он несет.

– Я ни разу не видел презервативы в Олимпийской деревне, – сказал я. – Уж поверьте. *Ни разу*.

Я был смущен, и по дороге в ямайский корпус в служебном автомобиле мы с Асафой пытались понять, как возникли эти слухи.

– И откуда они вообще берутся? – сказал я.

Асафа пожал плечами.

– И кто получает презервативы, если это правда? Нам же они их не дают. Возможно, они отдают их федерации, а федерация не хочет поощрять никого из атлетов, раздавая их?

Мы, конечно, не говорим, что жили, как монахи. Через несколько дней я все-таки увидел нескольких ямайских атлетов, которые развлекались. Их этап соревнований был окончен, и они отправились в Лондон на ночные вечеринки. А когда я их увидел на следующее утро, они выглядели ужасно помято, неопрятно, а глаза были налиты кровью. Сначала я посмеялся над ними, а затем подумал: «Боже мой, я приехал сюда, чтобы выступить на 100, 200 метрах и эстафете 4х100… И я не собираюсь играть в эти дурацкие игры. Мне нужно работать».

Работа доставляла радость. Погода была отличная, а стадион просто великолепным, и как только я вышел на трек для первого тура стометровки, трибуны начали бушевать. Это придало мне сил и уверенности. Чем дальше я продвигался по треку, тем сильнее нарастал шум, а чем громче, тем лучше для меня.

Олимпийский стадион был переполнен в первое же утро начавшегося бегового тура. Все лондонцы были без ума от этих соревнований. Атмосфера была накалена, я никогда раньше не чувствовал такой энергетики – ни в Афинах, ни в Пекине. Я оглядывался по сторонам, впитывая атмосферу и размышляя: «Почему же здесь так много людей?» Обычно стадионы по утрам бывали полупустые, даже во время крупных соревнований, при этом людьми заполнялась одна секция, а другая часть арены была пустая.

На Олимпийском стадионе в Лондоне все было по-другому. Он весь гудел от фанатов, среди которых было много ямайцев. Лондон всегда пользовался популярностью у населения Карибов, и многие приехали сюда и сейчас, чтобы насладиться спортивным зрелищем. Люди поддерживали наших атлетов, что не только

добавляло мне энергии и сил, но и взваливало груз напряжения. Благодаря успеху Ямайки на Олимпийских играх в 2008 году мы считались фаворитами в спринтерских состязаниях. На нас возлагали большие надежды и ожидали медалей: от меня требовали повторения пекинской золотоносной победы, Шелли-Энн Фрейзер видели чемпионом в женской стометровке, Мелани Уокер должна была победить в дисциплине женский бег на 400 метров с препятствиями, надеялись на успех Вероники Кэмпбелл-Браун и мужской эстафетной команды на дистанции 4х100 метров.

Да, мы наделали много шума, и многим было интересно, каким образом наш маленький остров в Карибском бассейне смог породить столько великих спринтеров. В газетных заметках и документальных фильмах рассматривались различные теории на этот счет. Многие люди, в том числе и мой отец, полагали, что мы обязаны всем нашему ямсу – сладкому картофелю, который является традиционным рационом ямайцев. Другие склонялись к мнению, что ямайские спринтеры начинают изначально тренироваться на газонном треке, как я в школе. Поверхность такого трека улучшает нашу беговую технику, и есть ощущение, что атлет, который может быстро бегать по дерну, может быстро бегать везде.

Майкл Джонсон снялся в документальном фильме, в котором предположил, что успех большинства американских атлетов происходит оттого, что все мы были потомками западноафриканских рабов. По всей видимости, те парни подвергались жесткому процессу отбора, прежде чем их доставляли в Америку и на Карибы. Для вывоза отбирали сильнейших, а из тех, в свою очередь, только самые выносливые и крепкие доживали до ямайских и американских берегов. Плавание было сложным, и многие погибали в пути.

Джонсон полагал, что именно «ген раба» передался звездам беговой дорожки: ему, мне, Блейку и другим, и именно это придавало нам физическое превосходство над нашими соперниками. Мы от природы сильнее, крепче и быстрее. Но у меня была другая теория. Я считал, что основной причиной того, что Ямайка подарила миру столько элитных спринтеров, были наши бесконечные внутренние чемпионаты.

В то время ямайцы смотрели на спринтерский спорт так же, как бразильцы смотрели на футбол – они были на этом помешаны. В Бразилии дети повсюду пинают мяч: на улице, на траве, даже на пляже Копакабаны, где они делают футбольные площадки из песка и играют при прожекторном освещении. И естественно, что в Бразилии появилось столько серьезных

футбольных игроков, типа Неймара, Рональдо и Рональдиньо. На Ямайке же каждый молодой парень думает о легкой атлетике, и участие в чемпионате – мечта любого амбициозного юного атлета.

Но не только дети из Кингстона и других крупных городов занимались этим спортом. Были известные атлеты и из отдаленных областей, как я, например. По словам моего наставника, наши национальные тренеры стали слишком привередливыми, отбирая атлетов на соревнованиях. Они приходили на Национальный стадион в Кингстоне и выбирали лучших и талантливых после забегов, как отбирают породистых скаковых лошадей.

«У этого парня есть потенциал», – говорили они о чемпионе на 200 метрах. Или же: «Этот и года не протянет – быстрее он уже точно не побежит».

При этом надо не забывать, что может так случиться, что молодой парень, который финишировал четвертым на соревнованиях, вполне мог обладать большим талантом, нежели старший атлет, пришедший первым. В этом случае мудрый тренер именно его возьмет под свою опеку и начнет воспитывать будущего олимпийского чемпиона.

Я понимал, откуда идет мощь ямайских спортсменов, и если ребята – победители наших внутренних чемпионатов встанут на верный путь, то отборочные турниры к Олимпийским играм 2016 года станут чертовски сложными для меня. Мое поражение Блейку уже доказало, что они будут напряженнее, чем все остальные. Мне казалось, что ямайская страсть к легкой атлетике подняла национальные стандарты до очень высокой метки, так как все эти подающие надежды молодые атлеты были невероятно сильны.

У них была уверенность в себе. Я помню одного школьника, появившегося на нашем треке за несколько месяцев до Олимпиады в Лондоне. Он был спринтером на 200 метрах, и я помню, как он болтал всякую чепуху, что собирается в этом году побить рекорд моих внутренних чемпионатов. Я недовольно посмотрел на него.

– Эй, ты серьезно? – сказал я. – Да что ты говоришь? Отправляйся и побей юниорский мировой рекорд на 200 метрах на Международном юниорском чемпионате, а затем уже что-то утверждай.

Но этот парень провалил чемпионат, и когда он снова появился у нас на тренировочном треке, то выглядел подавленным. Мы с Блейком прошли сзади него, намеренно громко разговаривая между собой, чтобы он мог нас слышать.

– Эти молодые паршивцы каждый день болтают о том, что собираются побить мои рекорды и всякую подобную чушь. Теперь-то они будут знать…

Парень промолчал, покачав головой. Тренер наклонился к нему.

– Я говорил, что лучше не появляться здесь, – сказал он. – Они же порвут тебя на части за твои самоуверенные высказывания.

Я только подтрунивал над ним, но в то же время хотел преподать урок, что не стоит замахиваться на результаты атлета номер один, когда ты еще так молод. Вместо этого нужно много и усердно работать, чтобы проложить себе путь наверх. Но ребята не осознают этого в самом начале. Напротив, они смотрят на меня и думают: «Я поборю Усэйна Болта». Они не понимают, что сначала должны побороть Тайсона, Асафу, Блейка, Уоллеса Спирмона, а затем, может быть, они смогут посостязаться со мной.

Я говорил этим детям: «Эй, очередь-то длинная. Сначала займитесь ими. Вам не прыгнуть выше головы, и не стоит даже пугать меня».

Но так как внутренние чемпионаты набирали обороты, вероятность того, что у меня скоро появится новый серьезный соперник, увеличивалась, но на это должны были уйти еще годы. Теперь же, в Лондоне 2012 года, должен был пробить мой звездный час, и всей Ямайки тоже.

* * *

Был один человек, которого я очень ждал на отборочных соревнованиях на 100 метрах, – это был Джастин Гэтлин. Этого американского спринтера дисквалифицировали в 2006 году, потому что в его допинг-тестах был обнаружен высокий уровень тестостерона, за что он был отстранен от соревнований на четыре года, но не это было причиной моего беспокойства[17]. Я жаждал побороть его, потому что Гэтлин всегда много болтал перед забегами, ему нравилось запугивать других атлетов на старте, что казалось мне глупым.

Друзья всегда говорили мне: «Что, если тот, кто обогнал тебя, принимал стимуляторы?»

Я отвечал, что мне все равно. Если я когда-нибудь кому-нибудь проигрывал, то начинал тренироваться усерднее, чтобы в следующий раз победить. Если я узнавал, что этот человек принимал препараты, то, полагаю, в глубине души он все-таки

осознавал, что Усэйн Болт лучше. Я так смотрю на эти вещи. Я был счастлив, что никогда не принимал ничего подобного, и у меня была чистая совесть. Но на его месте я бы никогда не решился болтать лишнее.

Я видел, как это происходило на гонке в Дохе. Все знали, что он очень гордится своим хорошим временем и хочет произвести впечатление, но Асафа был единственным ямайцем на старте в тот день, и ставки были достаточно высоки. Я даже предупредил его:

– Эй, Асафа! Ты не должен дать ему выиграть. Не стоит рассчитывать, что после стольких лет он вернулся, чтобы проиграть.

И когда они вдвоем находились на стартовой линии, Гэтлин как раз и начал выступать. Перед забегами он вел себя точно так же, как другой американский спринтер Морис Грин – известный малый в то время. Морис был золотым олимпийским медалистом на стометровке на Играх в Сиднее в 2000 году и бывшим рекордсменом мира со временем 9,79 секунды. Он был очень упорным парнем. В раздевалке перед соревнованиями Морис обычно строил рожи и смущал людей, а иногда запугивал одним взглядом, потому что был рослым парнем с большими мускулами. Он знал, что если кто-то из соперников пугался производимого эффекта, то уже не мог сконцентрироваться на гонке, что давало Морису преимущество.

С тех пор многое изменилось: когда уже я начинал профессиональную карьеру, между атлетами царило взаимоуважение – но Гэтлин никогда не играл по правилам, он считал, что пришел на боксерский матч и может вести себя, как Морис. В Дохе он слишком пялился на Асафу, чем, казалось, смутил его. Это все происходило на стартовой линии и выглядело очень смешно. Когда же он все-таки пришел первым, то выхватил стартовый пистолет и произвел шесть воображаемых выстрелов в воздух. Но его вызывающее поведение этим не закончилось, и на пресс-конференции он начал молоть журналистам всякую чушь.

– Один готов, – сказал он. – Впереди еще двое.

Поскольку это относилось к ямайским спринтерам, очевидно, что Блейк и я были следующими целями.

«Боже мой, – подумал я. – И как ему не стыдно…»

Когда я смотрел повтор этой сцены по телевизору, мне хотелось схватить Асафу и сжать его шею: никому не понравился результат той гонки. Я был разочарован, Блейк был разочарован, и на следующий день на тренировке мы задали ему один и тот же вопрос: «Асафа, как ты позволил ему посчитать, что он лучше тебя?»

То же самое он пытался проделать со мной, когда мы встретились на турнире IAAF World Challenge в Загребе. Я думаю, он считал, что сможет запугать меня, как запугал Асафу, потому что пока мы делали разминку и тренировали старты, он строил мне страшные глаза и пытался вступить в перебранку. Слюна брызгала у него изо рта и попадала на дорожку прямо передо мной. Я не мог в это поверить и хохотал от души – так это было забавно.

Я знал – чтобы меня рассердить, нужно очень сильно постараться. Возможно, это связано с дисциплиной, в которой воспитывал меня отец, а еще потому что я не боялся таких людей, как Гэтлин. Он же не вцеплялся мне в лицо и не угрожал, а был только досадной помехой. К тому же человек должен сделать что-то действительно плохое, чтобы перейти мне дорогу, я редко сердился по пустякам – хорошие манеры важнее. В результате мое спокойствие, несмотря на все эти провокации, расстроило Гэтлина, и он обрушил на меня новую порцию насмешек.

Вторая словесная атака задела меня чуть больше. Я быстро произвел в уме подсчеты: «В этом году его лучший результат – 10,10 секунды, я же бегаю за 9,60, и он думает, что может запугать меня, потому что плюет на мою дорожку? Возможно, он самый тупой парень в мире».

Тогда я знал, что не собираюсь проигрывать. Единственные вопросы, которые крутились у меня в голове, были: «Как быстро я смогу пробежать? И с каким отрывом я смогу выиграть этот забег?»

В следующий раз я встретился с Гэтлином взглядом, когда гонка была уже окончена. Я финишировал первым, и когда обернулся, то увидел, что он был в пяти метрах позади. И тут уже было нечего сказать: со слюной и гримасами было покончено. Таким образом, я ему тоже наподдал – в стиле моего отца. И все же это не остановило его от бахвальства и наглых заявлений: прямо перед Лондоном-2012 Гэтлин опять начал говорить журналистам всякую ерунду:

– Все уже налюбовались представлениями Болта за последние несколько лет, людям хочется увидеть других на сцене. Я буду рад выступить, побороться и исправить эту ситуацию.

Возможно, ему казалось, что я немного не в форме, особенно после отборочных турниров на Ямайке и Остравы. Гэтлин был немного похож на меня бойцовским духом. Так считал тренер.

– Вы – два человека, которые созданы для Большого Случая, – говорил он.

Какая разница! Для меня Гэтлин был лишь небольшим неудобством перед Олимпиадой, и я собирался победить его.

Для меня было важно самочувствие: я проходил каждый забег без страха получить травмы, и был очень быстр на первых 60 метрах. Без особых усилий я обходил остальных на 100 и 200 метрах. И что особенно важно, я перестал переживать по поводу своих стартов. Моя уверенность в себе была на пределе.

Блейк тоже был уверен в себе, возможно, даже слишком. В первый день забегов я легко подтвердил квалификацию на стометровке. Несколькими минутами ранее Блейк выиграл свой забег, и когда я выходил на стадион, то увидел его, окруженного толпой людей. Журналисты и телевизионщики собрались в специальной зоне, где можно задавать вопросы атлетам. Ко мне тоже подходили люди с камерами и микрофонами наготове.

Пока я беседовал, до меня стали доноситься самоуверенные слова Блейка, который находился неподалеку. Он давал интервью и, похоже, уже начинал говорить лишнее.

> Эй, Йохан Блейк! – мой голос прогремел по всей пресс-зоне. Он обернулся, я посмотрел ему в глаза и рассмеялся. Йохан Блейк, – повторил я. – Ты не победишь меня на 200 метрах.

Тут диктофон направили в мою сторону.

– Усэйн, Йохан только что сказал, что немного нервничает по поводу забегов на 100 метров, – прокричал журналист. – Но он считает, что на 200 метрах – совсем другое дело.

Что, серьезно? Для меня это прозвучало как вызов, как будто он только что сказал, что собирается выиграть в финале на 200 метрах. Однако я не придал этому слишком большого значения. Блейка могли неправильно процитировать, поэтому я выкинул это из головы. Я знал, что он был уверен в себе, но в силу своего возраста не всегда правильно преподносил эту уверенность. Но я услышал эти слова еще раз. А затем еще раз.

А затем кто-то буквально по буквам произнес мне на чистом английском языке.

– Он сказал, что вы не победите на 200 метрах, а он победит.

Я улыбнулся сам себе. «Почему люди постоянно это делают? – подумал я. – Почему люди недооценивают меня, как будто я просто какой-то атлет, как будто я – никто? Я всегда со всеми уважителен. Но я что, единственный, кто соблюдает правила приличия? Сначала Гэтлин, теперь еще и этот… Все движется от плохого к худшему…»

Я решил постоять за себя и поставить Блейка на место. Олимпийский волонтер стоял сзади меня с микрофоном, который, как я знал, был подключен к нескольким громкоговорителям. Такие микрофоны всегда используют во

время общения спортсменов с прессой. Воспользовавшись этим шансом, я схватил микрофон.

– Эй, Йохан Блейк! – мой голос прогремел по всей пресс-зоне.

Он обернулся, я посмотрел ему в глаза и рассмеялся.

– Йохан Блейк, – повторил я. – Ты *не* победишь меня на 200 метрах.

Блейк нервно улыбнулся. Он видел, что я был немного расстроен, несмотря на улыбки. Я не хотел спорить с Блейком, потому что он был членом моей команды и отличным парнем, поэтому я сохранял дружелюбие. Мне была ненавистна идея ввязываться в неприятности с приятелями-ямайцами, с ним уж точно, но тогда я все-таки проявил решительность.

Как бы ни было, Блейк, а я тебя обойду…

Глава 15. Я – легенда

Я научился считывать эмоции своих противников. В спорте это был такой же важный навык, как и в карточной игре: всегда полезно знать, честно играет противник по карточной игре или блефует. В долю секунды я мог подметить вспышку страха, беспокойства или напряжения. Обычно это читалось в глазах. Но иногда я понимал, стоит ли мне беспокоиться насчет того или иного атлета, просто взглянув на то, как он шагает по раздевалке или готовится на стартовой линии.

Когда я вышел на трек перед финалом на 100 метрах, я быстро оглядел всех атлетов, стоящих на дорожке. Повсюду мелькали вспышки камер, весь стадион гудел от возбуждения в ожидания выстрела стартового пистолета. Казалось, воздух искрится от переполнявшей людей энергии. Я чувствовал, как мои мускулы напряглись.

Я посмотрел налево и направо. Все выстраивались на своих позициях – Гэтлин и Тайсон, Асафа и Блейк, – и я мог видеть, кто волновался, а кто нет. Тайсон и Гэтлин были в порядке, но я знал, что нервозностью Гэтлин не отличается; Тайсон же был в отличной форме во время подготовки к Олимпиаде и, должно быть, испытывал уверенность.

Неуверенными казались ямайцы: Асафа выглядел немного нервным, но это уже старая история; Блейк тоже был напряжен, а вот это было очень странно для меня. Уверенность, которую он демонстрировал во время интервью, испарилась. Первый раз я заметил изменение в его настроении, когда мы вместе разминались на тренировке. Он присаживался и расслаблялся, пожалуй, слишком часто. Он не готовился так интенсивно, как следовало бы, а я знал, что если бегун прекращает бегать перед крупным финалом, то у него включается нервозность и начинают трястись ноги. Слишком частые мысли о призе и о том, как пройдут соревнования, действуют на атлета губительно.

Я не хотел причинять Блейку никакого вреда. Несмотря на то что мы были противниками на дорожке, мы оставались друзьями и членами одной и той же команды в Racers. Я хотел обыграть его, но мне хотелось, чтобы он был при этом в своей лучшей форме. Я хотел как-то взбодрить его.

– Эй, тебе следует выполнить больше разминочных спринтов, – прокричал я, пока Эдди разминал меня.

Он присел на край трека и покачал головой.

– Я в порядке, – сказал Блейк.

Но я не был в этом уверен: «Правда?»

– Да!

«Ну, хорошо, приятель, – подумал я. – Пусть это будет на твоей совести. Если ты в порядке, ты в порядке…»

Я видел, что он просто не хотел меня больше слушать. Возможно, он даже думал «Какого черта? Зачем этот парень помогает мне?» Наверное, он не верил в мою искренность. Но все же ему стоило знать меня лучше. Я был гением и хотел осчастливить весь мир. Точно так же как я придал уверенности Асафе перед Олимпийскими играми в Пекине, я пытался помочь и Блейку.

Я знал, что он нервничал: размах Олимпийских игр был велик. Конечно, победа на чемпионате мира была очень значима, но соревнования в Лондоне были на ступень выше, а масштабность мероприятия часто сказывалась на сознании атлета. Я постоянно говорил людям: «Да, легко соревноваться самому с собой, но когда ты выходишь на стартовую линию с лучшими спринтерами мира, жизнь уже кажется не такой простой. На Олимпиадах собираются лучшие атлеты, и малейшая ошибка может стоить тебе медали. Если не соберешься как следует, отправишься домой с пустыми руками».

Я чувствовал, что именно это осознавал сейчас Блейк, но если парень отвергал мою помощь, то пусть так и будет. И я предоставил ему пройти через это самому.

Независимо от того, кто был морально готов, а кто не был, я радовался, что на старте собрались сильные противники. И сейчас уже не должна была повториться ситуация 2008 года, когда все считали отсутствие Тайсона причиной моих побед. И в этот раз уже не будет всяких «*но*» или «*возможно*». Сейчас, когда я смотрел на дорожки, каждый, стоящий там, что-то представлял собой в спринте. Я сражался с лучшими, и победа над ними уничтожила бы все сомнения насчет моих возможностей, я мог доказать, что я – Герой и Номер Один в легкой атлетике.

Но вдруг все-таки и меня настигло небольшое волнение. Оно пришло внезапно: три глупых слова, которые, как я думал, забылись навсегда, вспыхнули у меня в голове – опасное напоминание о том, что когда-то уже происходило.

«Только не фальстарт… – звучало в голове. – *Только не фальстарт*…»

Это было безумием. Оказывается, стресс до сих пор был жив. Воспоминания о Даегу привели меня в ярость в самый неподходящий момент.

«О боже, ну почему ты думаешь об этом *сейчас*? Брось, приятель, ну-ка соберись!»

И в этот момент я снова вспомнил слова тренера:

«Все в порядке, Болт. Просто радуйся».

А затем я услышал другой голос, но на этот раз он прокатился эхом по Олимпийскому стадиону:

«На позиции…»

Толпа притихла, люди начали перешептываться. Глухое «Тш-ш-ш!» пролетело по всем рядам и пронеслось над самим треком, как холодный ветер. Я опустился на колени, сложил руки и вознес небольшую молитву.

Пожалуйста, пошли мне силу и помоги сделать то, что я должен…

Еще раз голос: «Приготовиться…»

Только не сделай фальстарт…

Бах!

Я сдвинулся с места четко за выстрелом, и когда я полностью выпрямился, то смог оценить ситуацию. Ранней реакции не было. *Отлично, дело сделано. А теперь вперед…*

Я всегда могу сразу сказать, выполнил я хороший старт или нет. Если выполнил правильно, то сразу начинал двигаться ровно и гладко, мускулы наполнялись силой, и в ногах чувствовалась мощь. Выход из блоков напоминал выстрел. Но великолепный старт в соревновательной гонке случался редко, возможно, раз в пару лет. Если старт был плохим, я чувствовал себя отвратительно. *Слабо*. И уже не было энергии ни на что.

Когда я сорвался со стартовой линии, я понял, что мой толчок был неважным, но когда я взглянул на остальную группу, то увидел, что Гэтлин выполнил один из лучших стартов, которые я когда-либо видел, начал мощно и гладко, и я не мог понять, как он выдвинулся так быстро. Я видел, что он уже сделал два шага, пока я сделал только один, и, когда он изо всех сил помчался по треку, я даже подумал, что мне это все мерещится.

Что?! И вот начались знакомые беседы с собой: я ругал себя на чем свет стоит.

«Болт, какого черта ты так стартовал? Это было ужасно. Да что с тобой?»

Многие уже были впереди меня, но я знал, что мне надо было сконцентрироваться на своих шагах, а не на чужих. Несмотря на глупый старт, золото еще было достижимо.

Расслабься… Расслабься… Успокойся…

Я снова сосредоточился на технике и фазе разгона и через пару секунд опять посмотрел на группу. Я увидел почти ровную линию людей. Все бежали вместе.

> Я продул мировой рекорд самому себе из-за потери концентрации.

Отлично, мы все вместе, никто не отрывается. Теперь пора…

Мои длинные шаги понесли меня мимо других атлетов – я бежал, словно спортивная машина, мчащаяся на предельной скорости. Я пересек отметку в 60 метров, затем в 65. Я развил очень высокую скорость, и все остались позади. Финал Олимпиады-2012 становился соревнованием простых чисел, как и многие другие мои забеги: 45 шагов лучших мировых атлетов против моего 41 шага.

Перед началом гонки моей единственной целью было стать атлетом Номер Один. Поставить рекорд по времени не было основной задачей. Как только я понял, что золото – мое, подумал: «*Эй, ты сделал это*». И это было худшим, что могло случиться, потому что осознание победы заставило меня переключиться и расслабиться. Я замедлился. А затем что-то завыло у меня в голове, словно пожарная сирена.

Черт! Мировой рекорд, Болт! Мировой рекорд!

Но я притормозил слишком рано и слишком рано обрадовался: понимание того, что я могу упустить великолепное время гонки, обрушилось на меня, и я изо всех сил погнал к финишной черте. Я надеялся отыграть у своего предыдущего рекорда хотя бы пару сотых секунды, но прежний ритм был потерян. Это была лишь нелепая попытка снова разогнаться, и уже скоро я понял, что ничего не выйдет.

Я взглянул на часы.

Усэйн Болт: первое место.

9,63 секунды – самый быстрый результат на стометровке в истории Олимпийских игр.

Я продул мировой рекорд самому себе из-за потери концентрации.

Состязательный момент – забавная штука. Спринтер должен пробежать гладко всю стометровку, если хочет выиграть по-крупному: он не может замедлиться, а потом наверстывать упущенное время. Если спортсмен делает это, то теряет драгоценные доли секунд, и ритм нарушается. Я допустил ошибку и начал думать о финише слишком рано. Если бы я не начал радоваться и расслабляться за 20 метров до финиша, я, возможно, прибежал бы с сумасшедшим временем типа 9,52 секунды. Вместо этого я переоценил себя и не достиг желаемого результата.

А на финише меня ждал уже привычный хаос – фото, объятия, поза молнии для фанатов, но мой тренер не был доволен. Когда я вышел с трека, то услышал, что он зовет меня. После чемпионата мира 2009 года я научился не интересоваться его мнением, выигрывал я золото или нет, но на этот раз было очевидно, что он собирается мне его высказать, хочу я этого или нет.

– Любитель, – бросил он мне по дороге. Он говорил с неодобрением, качая головой.

– Что?

– Болт, ты – любитель, – повторил он, как будто я не расслышал его слова.

– Что?! Почему? Я только что выиграл золото!

– Ну да, ты это сделал, но ты украл у себя шанс побить мировой рекорд, упустив всего полшага. А еще ты умудрился потерять время, потому что наклонился в конце к финишной черте. Ты упустил движущую силу. Это не то, чего я ожидал от человека твоего уровня. Вот почему я говорю, что это была *любительская гонка*.

> Я ударил себя в грудь и ринулся к толпе, крича, что было сил: «Я сделал это!» Я упал на пол и сделал пять отжиманий – по одному за каждую золотую олимпийскую медаль, которую выиграл.

Я покачал головой.

– Хорошо, тренер, как вы считаете, за сколько я мог ее пробежать?

– Потенциал – абстрактная вещь. Могут быть всего лишь догадки… Что я могу сказать, так это то, что сейчас ты можешь бежать быстрее, чем бегал раньше. Что касается точного времени, я не стану гадать. Я предпочитаю не заглядывать за границы здесь и сейчас…

– И все же тренер: как быстро?

– Сейчас ты можешь бегать за 9,52 секунды. Сегодня ты был в хорошей беговой форме, но отпускал слишком много шуток на стартовой линии. Если бы ты был серьезнее, ты бы мог пробежать за 9,49 секунды.

Начиная с первых шокирующих результатов на стометровке и мировых рекордов 2008 и 2009 годов, тренер никогда не ошибался насчет моего времени. Он рассчитывал все предельно точно, основываясь на моих достижениях, форме и физической подготовленности. И его последнее предсказание шокировало меня.

Если 200 метров – это моя дистанция, то я постараюсь защитить свой олимпийский титул. Особенно от Блейка.

Я прошел поворот, как стрела. После 80 метров я развил максимальную скорость и вырвался в лидеры. Мое сердце бешено колотилось, я чувствовал прилив энергии, прекрасное ощущение свободы, которое бывает только при гладком беге. Это было удивительно. Я оглянулся на группу, когда выходил на прямую, и

увидел, что обошел всех. Но тут меня подстерегала опасность. Обернувшись, я краем глаза увидел неподалеку от себя Блейка и помчался еще *быстрее*.

Мой отрыв увеличивался, но я знал, что мне нельзя терять концентрацию. Я не должен был расслабляться. Очень часто, когда атлет пересекает 180-метровую отметку, его скорость естественным путем падает. Невозможно удержаться на максимальной скорости всю дистанцию, и последний отрезок – опасное время для спринтера, потому что противник может его догнать и вырвать первое место.

Но не в этот раз. Блейк еще был далеко, чтобы настичь меня. За 70 метров до финиша я понял, что выиграл еще одно золото, мне только надо было делать большие шаги и сохранять ровный ритм. За 10 метров до финиша я чуть-чуть замедлился, потому что мне необходимо было сделать одно важное дело. Я знал, что для меня гонка уже выиграна, поэтому я обернулся на Блейка. Он был сзади, справа от меня. Я встретился с ним глазами и медленно прижал палец к своим губам.

Тш-ш-ш-ш-ш!

Это было послание. В нем говорилось: «Уважай меня!» И по его лицу было видно, что он меня понял.

Я ударил себя в грудь и ринулся к толпе, крича, что было сил: «Я сделал это!» Я упал на пол и сделал пять отжиманий – по одному за каждую золотую олимпийскую медаль, которую я выиграл. Я доказал всем: 200 метров – это моя дистанция и ничья другая.

Я доказал всем, что остаюсь Номером Один, несмотря на сомнения и разговоры, царившие во время тренировочных забегов. Когда я поднялся на ноги и пробежал вокруг стадиона с ямайским флагом на плечах, я вдруг почувствовал, что кто-то схватил меня за руку. Это был Блейк, и, несмотря на мое ответное послание, настало время забыть обо всех разногласиях. Я обнял его, потому что теперь у меня не осталось никаких обид. Все прошло.

Я больше ничего не сказал ему о нашей ситуации. Мы сделали с Блейком вместе круг почета, и я был счастлив за него – он взял серебро. Уже не было никакой необходимости упоминать ямайские отборочные турниры и попрекать: «Эй, ты был неправ, оказав мне неуважение тогда!», потому что, во-первых, я не хотел, чтобы он потерял концентрацию перед финалом эстафеты 4x100, а во-вторых, не собирался создавать негативную атмосферу в Олимпийской деревне.

Еще в детстве отец, устраивая мне порку, учил меня: всегда соблюдай хорошие манеры. И даже если ситуация накалилась,

отпусти ее – обычно это означало, что больше нечего обсуждать. Все окончено. И жизнь снова прекрасна.

* * *

И вот, наконец, я могу назвать себя легендой спорта.

Я знаю, это звучит очень самоуверенно. Но, выиграв золото на 100 и 200 метрах в финале Олимпийских игр, я доказал всем, что я – Великий спринтер. Трех золотых медалей в Пекине было для меня недостаточно, чтобы я мог называться великим спортсменом, но сделав это дважды, я мог смело об этом заявить.

И вот, наконец, я могу назвать себя легендой спорта.

Это был крупный успех, это было то, что отличало меня от многих других атлетов, и теперь, после Лондона, уже никто не мог оспорить мой статус. Я достиг очень многого в легкой атлетике. Я был лучшим в своем деле, в каких бы забегах ни участвовал. Я приносил ценный вклад в развитие спорта. За последние несколько лет, на каких бы соревнованиях я ни появлялся, все билеты раскупались вмиг. Я один собирал целые стадионы людей, и все взгляды были обращены ко мне, когда я выходил на стартовую линию. Если я участвовал в соревнованиях в Европе, все открытые трибуны на стадионе заполнялись, и боюсь, что все эти места были бы пустыми, если бы не я.

То же самое было в Лондоне. Когда билеты на финалы 100– и 200-метровок поступили в продажу, их расхватали просто за сумасшедшее время. Люди, которым не досталось мест, были очень расстроены, потому что все хотели увидеть меня вживую. В 2008 году три миллиарда людей смотрели по телевизору, как я побил мировой рекорд на стометровке; в 2012 году несколько миллиардов людей смотрели Олимпийские игры. Эти громадные цифры просмотров принесли в спорт много денег от спонсорства и коммерческих сделок. Я сильно поднял стандарты качества спортивных соревнований.

> – Я – живая легенда, – сказал я. – И купаюсь в своей славе, – Все рассмеялись. Но никто не посмел возразить мне. Да и как они могли. Ведь это была правда.

После круга почета я принял участие в пресс-конференции, где сделал заявление.

– Я – живая легенда, – сказал я. – И купаюсь в своей славе.

Все рассмеялись. Но никто не посмел возразить мне. Да и как

они могли. Ведь это была правда.

* * *

Никто, кроме тренера.

Если он был раздосадован моим выступлением на 100 метрах, то по поводу моей победы на 200 метрах он высказался еще резче. Ведь из-за того, что я в конце дистанции послал Блейку свой немой знак, я лишил себя шанса поставить еще один мировой рекорд. Тренер сказал, что я бежал достаточно быстро, чтобы легко побить свой рекорд в 19.19 секунды.

– Любитель, – сказал он снова. – *Любитель*!

Но на этот раз я не стал заострять на этом внимания. Я был доволен собой, поэтому просто выбросил его слова из головы. Весь мир славил мои достижения, и, как это было в Пекине, каждый хотел получить кусочек меня. Весь поток внимания к моей персоне носил только положительный заряд, но как это часто бывает в легкой атлетике, все-таки не обошлось без капли дегтя – после соревнований опять возникли вопросы о допинге.

Как и в 2008 году, после получения золота на стометровке, журналисты задавали вопросы такого рода, но я привык, что некоторые продолжали удивляться моим достижениям. Результаты были невероятны, и я понимал сомнения на этот счет. Но я знал, что все обвинения были чушью, и поэтому, как и в Пекине, сложностей с ответами не возникло. А затем один репортер спросил меня, знаю ли я, кто такой Карл Льюис.

Я пожал плечами. Я объяснил, что слышал о бывшем американском атлете, но об остальном не имею особого представления. В моих отношениях с легкой атлетикой есть малопривлекательный нюанс – мое полное незнание истории этого вида спорта, по крайней мере раньше 80-х годов, когда бегал Льюис.

Затем журналист сказал мне, что он много писал о моих достижениях[18].

Это была старая песня о том, что якобы ямайцев проверяют не так тщательно, как в других странах. Но упоминание о человеке по имени Карл Льюис, который что-то говорил о ямайских атлетах, сначала прошло мимо меня. Я понятия не имел, кто он и чего достиг в спорте. Мой интерес к 100 и 200 метрам и ко всей легкой атлетике начинался с Майкла Джонсона и Мориса Грина. И я выбросил это имя из головы, но на следующий день, когда я праздновал победы в Деревне, кто-то посоветовал мне поискать информацию о нем в Интернете.

Когда же я открыл ноутбук и нашел сведения о Льюисе, то выяснилось, что он завоевал девять золотых олимпийских медалей в 80-е и 90-е, в том числе на 100 и 200 метрах, и я сразу рассердился, что он сказал такую чепуху обо мне. А потом я просто взбесился, когда газетчики стали повторять его слова, хотя они знали, что он говорил неправду. На мой взгляд, атлетика, антидопинговые организации WADA, JADCO и Международная ассоциация легкоатлетических федераций, наоборот, пытались подходить к этому вопросу очень внимательно.

Для подтверждения существуют факты: во время сезона Ямайская антидопинговая комиссия проводила тесты 5 раз в день на протяжении 40 недель. Для всех ямайских атлетов также проводились дополнительные тесты без предварительного объявления. В 2003 году наша страна подписала Копенгагенскую декларацию о борьбе с допингом в спорте, и мы действовали в соответствии с правилами, установленными WADA.

Всех проверяли, и если кто-то использовал стимуляторы, его ловили на этом. Для меня это означало, что эти организации работали добросовестно, и те несколько атлетов, которые свернули с правильного пути, поплатились несколькими годами дисквалификации. Остальные же, кто следовал правилам и усердно тренировался, подвергались обвинениям со стороны бывших атлетов, не имеющих даже доказательств для своих сомнений.

«Прекрати, Карл Льюис, – подумал я. – Хватит болтать».

Когда я пришел на пресс-конференцию после финала на 200 метрах, я дал волю своим эмоциям.

– Я бы хотел поднять сейчас ту спорную тему, которую развивает Карл Льюис, – сказал я. – Я не испытываю к нему никакого уважения. То, что он говорит о наших атлетах, унизительно. Я считаю, что он таким образом привлекает к себе внимание, потому что о нем больше никто не говорит. Мне было действительно печально услышать то, что он сказал на днях.

Однако все было не так плохо. Фанаты в Деревне оказывали мне много внимания, и на этот раз мне нравился такой подход. В 2008 году после получения медалей меня очень смущал поток лести, который на меня обрушился, но за четыре года я уже привык к виду людей, бегущих ко мне с фотоаппаратами и клочками бумаги для автографов.

Также со временем я привык к тому, что Олимпийские игры отличались от других соревнований. Во время чемпионатов мира никто в Деревне обычно не просил фотографий со мной или автографов, потому что в основном там находились только атлеты. Все просто радовались друг за друга. Но на Олимпийских

играх было представлено много других видов спорта, например дзюдо или бег с препятствиями, где спортсмены никогда не получали столько оваций, как бегун на 100 метров. И когда они видели меня, то просто с ума сходили.

Я помню, как после успеха на стометровке веселился с компанией в обеденном зале в Деревне, когда к нам подошли три шведки из женской гандбольной команды. Я ничего не знал об этом спорте, поэтому не узнал ни одну из них в лицо, но позже они представились – Габриэлла Кейн, Изабель Гулден и Ямина Робертс. Все они были очень приятными. Возможно, даже слишком приятными: позже выяснилось, что они проиграли все пять матчей и оказались в самом низу группового рейтинга.

Мы потусовались немного в кафе, затем поболтали в моей комнате, и, в общем-то, все. Кто-то опубликовал фотографии, которые мы выложили в Твиттере, и на следующий день СМИ просто обезумели. Повсюду пестрели яркие заголовки. Люди раздули несуществующую любовную историю и стали распространять сплетни, что между нами что-то было, хотя на самом деле это было просто невинное приятное общение. Только подумайте: если между нами что-то было, то зачем бы мы выкладывали фотографии в Твиттер? Это не имело смысла. Была просто болтовня, веселье. Девушки оказались классными собеседницами. Они уезжали рано утром, поэтому хотели задержаться и пообщаться. Мы провели замечательный вечер. Черт возьми, все было прекрасно – забеги, фанаты, гул Лондона-2012. Что может быть лучше, чем стать супер-звездой мирового спорта?

Глава 16. До России… и дальше

Я всегда любил выброс адреналина и добивался этой реакции организма на протяжении всей своей карьеры. Я всегда любил скорость и даже после аварии в 2009 году иногда гонял по дорогам. Многие просили меня ездить помедленнее, говорили, что такая скорость опасна. Но время от времени такое желание у меня возникало, и внутренний голос провоцировал: «Эй, Усэйн, ну-ка нажми на педаль». И я испытывал удовольствие, когда стрелка спидометра ложилась вправо почти до упора.

То же самое было на беговой дорожке. Бег на высокой скорости всегда был для меня кайфом. Когда Ямайка в звездном составе – я, Неста Картер, Майкл Фрейтер и Йохан Блейк – выиграла золото в эстафете 4х100 через несколько дней после забега на 200 метров, я пополнил свою коллекцию золотых медалей, а еще мы поставили новый мировой рекорд: мы побили наше эстафетное время чемпионата мира 2011 года, пробежав за 36,84 секунды – и ночь со шведскими гандболистками была забыта. После всех сплетен о диких ночах и бесконечных вечеринках в Олимпийской деревне наконец пришло время насладиться заслуженным почетом в качестве суперзвезды Игр.

Всегда приятно завершить чемпионат на позитивной ноте. Самая худшая вещь в спринте на 100 и 200 метрах – то, что это одиночный вид спорта, а я в душе командный игрок, поэтому и любил играть в крикет, когда был ребенком. Эстафетные забеги с другими атлетами были моими любимыми моментами на всех соревнованиях. Нет ничего лучше, чем тусоваться и дурачиться с другими ребятами. Соперничество между нами на родине улетучивалось, и мы забывали, за какие беговые клубы выступали, будь то Racers или MVP. Главными для нас оставались быстрый бег и разгром соперников.

Часто мы говорили всякую ерунду другим атлетам во время тренировки: кто-нибудь обязательно подшучивал над спринтерами из Тринидада и Тобаго. Я бросал взгляд на своего ближайшего соперника по беговой дорожке и кричал: «Эй, ты думаешь, что победишь меня? Будь *реалистом*». Все это были шутки, но наше самое быстрое время в Лондоне было реализовано благодаря решительности. После начала Игр один ямайский тренер сказал нам:

– В этом году вам нужно больше тренировать передачу эстафетной палочки. Поэтому мы усиленно тренировались, выполняя передачу за передачей. Ну, и результаты оказались соответствующими.

Хорошо отработав Игры в 2012 году, я хотел привезти какой-нибудь сувенир на память из Лондона – нечто, что я мог бы присовокупить к своим золотым медалям. Когда вечером после финала я вышел с трека, то подозвал одного из официальных представителей забегов.

– Эй, я бы хотел забрать эстафетную палочку, – сказал я, размахивая ею в воздухе. – Можно?

Парень посмотрел на меня, как на сумасшедшего. И прогремел в ответ:

– Нет, нельзя. Она нам нужна.

– Зачем? Ведь Олимпиада закончена.

– Таковы правила, – проворчал он.

Я не мог понять, почему он так говорит.

– Что? Ну и что с этими правилами? Я не могу забрать ее? Послушайте, Игры закончены, следующие только в 2016 году. Забегов больше не будет. Я хочу забрать эту палочку и показать друзьям. Мне нужно, чтобы что-то напоминало о победах в Лондоне в 2012 году.

Парень рассвирепел. Он даже начал угрожать мне:

– Вас дисквалифицируют, если вы не вернете мне палочку!

Я рассмеялся: «Эй, давайте не будем поднимать весь этот шум и гам?»

Вот и все. Я решил закончить спор, но, как только я собрался вернуть ему свой трофей, раздался потрескивающий голос по радиосвязи, который буквально пригвоздил этого сотрудника к месту. Голос звучал в громкоговорителе так, будто сообщал что-то очень важное.

– Что Вы делаете? – сказал он. – Отдайте ему это!

Сотрудник сразу приобрел какой-то глупый и робкий вид. Он кивнул мне в качестве разрешения забрать палочку. И все-таки какие же странные иногда бывают правила.

По большому счету, я не знал, какого черта мне нужна была эта вещь. Просто медали для меня уже почти ничего не значили. Награды – это всего лишь предметы, в то время как достижения и рекорды вписаны в саму историю спорта. И никто не может это стереть и сказать: «Хм, Лондон-2012? Не припомню, что там было…»

Хорошо, что я был равнодушен к своим трофеям, потому что, честно говоря, даже не знал, где находятся мои золотые медали. В последний раз, я помню, они были в помещении для хранения ценностей, которое организовали для всеобщего блага. Однажды в Нью-Йорке я потерял все три медали из Пекина, оставив их в сумке в номере отеля. Сумка была засунута в шкаф, и за несколько дней жизни в отеле кучи обуви и одежды

перемешались. Когда пришло время выезжать, я не смог найти медали. Все были в дикой панике и жутко испугались, но вдруг они с грохотом шлепнулись на пол, когда мы перерывали все вверх дном.

Да и кому какое дело? Мой первый порыв, когда мне вручают очередной трофей, – поскорее отдать его Рики или ЭнДжею, потому что я боюсь не уследить за ним. Все, что мне нужно, – это память о феноменальных достижениях в легкой атлетике, которые я-то точно не скоро забуду.

* * *

Неприятная сторона моих прошлых крупных побед заключалась в том, что после них люди расстраивались каждый раз, когда я не мог побить какой-нибудь рекорд. Все, наверное, ожидали, что я буду бить мировые рекорды на каждых состязаниях. В 2013 году я участвовал в уличном забеге на 150 метров в Рио-де-Жанейро на пляже Копакабана. Было очень шумно, толпы народа стекались со всего города, чтобы посмотреть гонку, но так как я не побил свой собственный рекорд в 14.35 секунды – время, которое я установил в Манчестере в 2009 году, – все люди, казалось, были не в восторге от меня.

Я привык к такому отношению на Ямайке, где фанаты ожидали, что я буду лидировать на каждом соревновании, но теперь эти ожидания исходили от всего мира. Но все же к тому времени, когда я финишировал в Рио первым, я уже пришел к пониманию, что победа – это все, чего мне нужно добиться в некоторых гонках. Я знал, что если взвалю на себя бóльшую задачу, чем просто выиграть, – это только выведет меня из себя. А так я сохранял радость и хорошее настроение. Люди всегда хотели, чтобы я бежал быстрее, потому что я поднял планку на большую высоту, но я относился к этому по принципу «как получится».

Я не хотел, чтобы кто-то оказывал на меня дополнительное давление. Я старался быть собранным на каждом соревновании, потому что знал, чего могу добиться при полной концентрации.

В 2013 году я обнаружил, что найти мотивацию для победы стало намного сложнее, возможно, потому, что я уже многого добился в спорте. Я перепрыгнул через такое количество барьеров, что, как и в сезоне 2010 года, желание усердно трудиться померкло, по крайней мере после триумфа на Олимпийских играх в Лондоне. Но тревожное отличие 2013 года было в том, что это был год крупных спортивных событий –

например, в Москве проводился чемпионат мира, и я должен был там выступить. Но приступить снова к делу было сложно, тренировки давались тяжело, и когда Джастин Гэтлин победил меня на стометровке в Риме, все были в ужасе. Фанаты беспокоились, что к России я не приду в форму.

Однако я был спокоен. Чуть позже, в июле, я победил на стометровке на Ежегодных играх на Лондонском Олимпийском стадионе, где организаторы устроили мне выезд по треку на какой-то хитроумной штуковине с колесами. Это было нечто среднее между космической ракетой и военным самолетом, и, пока мы ехали по беговой дорожке, я махал толпе, растворяясь в этой прекрасной атмосфере. Я знал, что найду в себе силы стать атлетом-победителем в Москве.

Когда через несколько недель пришло время чемпионата мира, оказалось, что три звездных спринтера не будут участвовать. Йохан Блейк пропускал его из-за травмы, а с остальными спринтерами разразился скандал, вспыхнувший из-за неприятного момента в мире спорта: и у Асафы, который и так не прошел в команду, и у Тайсона тесты на допинг дали положительный результат, и они были отстранены от соревнований[19]. В газетах писали, что я легко завоюю золото, потому что при таких условиях другой вариант просто не рассматривается.

Естественно, я легко прошел все отборочные туры. Но в день финала небеса разверзлись, сверкнула молния и хлынул дождь. Господи, как же было мокро. Условия были настолько плохие, насколько это может себе представить атлет. Вода заливала весь трек. Гэтлин позже заявил, что надеялся на перенос гонки – настолько все было плохо. Но я был в полном порядке. Когда атлеты размялись на стартовой линии и стали объявлять наши имена, я сделал вид, как будто открываю зонтик.

Забудь об этом потоке воды. Просто доведи свое дело до конца.

А затем я вспомнил слова тренера, которые он мне говорил на треке несколькими днями ранее.

– Гэтлин стартует быстрее тебя, – сказал он, пока я отдыхал после серии упражнений. – Не забудь, что первые шаги дадутся трудно из-за твоего роста, потому что центр тяжести у тебя расположен выше, чем у среднего человека. Выпрямление из наклона и движение в беговом положении являются большой сложностью для атлета такого роста, но твои беговые возможности и техника являются недостижимыми. И ты снова станешь чемпионом.

Бах! Пистолет выстрелил. Я вышел из блоков, но толчок был медленным, действительно медленным, хорошо, что не было

фальстарта. Я осмотрел всю группу. Тренер был прав. Гэтлин стартовал лучше, мой старт был вялым. Мое тело опять устало.

Черт, как я слаб. На моих ногах словно цепи. Куда подевалась вся моя мощь?

Я пробежал полуфинал всего несколько часов назад, а тело как будто омертвело. Но, несмотря на ужасную стартовую реакцию, я догнал всю группу, обошел Гэтлина и установил комфортное для себя лидерство.

Так, забудь про боль. Просто добеги до финишной черты.

Каждый шаг был болезненным.

Господи, как сложно. Такой погоды никогда не бывает на Ямайке…

Мои шиповки разрезали трек, пока я прорывался сквозь дождь и ветер. Первое место далось мне без особых проблем, и я снова стал чемпионом мира. Пока я радовался победе с ямайскими фанатами на трибунах, яркая молния озарила небо, окрасив его в желтый и лиловый цвета. Это был словно знак свыше. Мое время в 9,77 секунды было отмечено как лучшее время в подобных условиях. Я был счастлив, но даже сейчас некоторые люди вели себя так, будто я должен был побить мировой рекорд. Непостижимо! Мои ноги были так напряжены после полуфиналов, прошедших в этот же день, что показать время 9,57 секунды было невозможно в такую погоду. В любом случае 9,77 секунды под проливным дождем было хорошим временем для очередной золотой медали. А всего десятилетие назад это вообще было самым быстрым временем на планете.

Забавно, но люди склонны забывать детали вроде этой, когда они обсуждают мои выступления. Как сказал тренер, я сам виноват, что бегаю так чертовски быстро…

* * *

Больше всего после Москвы 2013 года меня пугало планирование следующего забега. Что я могу еще сделать? Улучшу ли я свои результаты? Смогу ли я продолжать побеждать? Я знал, что у меня еще будет один-два успешных сезона, но смогу ли я успешно выступать до Олимпийских игр в Рио в 2016 году, уверенности не было. Будущее в спорте заставляло меня глубоко задуматься, потому что оно бросало серьезный вызов – возможно, самый серьезный. Два или три года являются длинным периодом в легкой атлетике, и за это время многое может произойти. Это пугает и интригует одновременно. Мне нравились соревнования, я раскрывался в них и получал удовольствие от гонок. Одна

только мысль о том, чтобы попытаться победить в Бразилии, зажигала искры в моих глазах.

> Я хотел бы состязаться с сильнейшими, как всегда и делал. Даже если кто-нибудь меня победит, то по крайней мере я смогу сказать, что меня победил Серьезный атлет. Если кто-нибудь и отнимет у меня титул, то это должен быть действительно талантливый и сильный спортсмен.

Если у меня есть возможность сделать это, я готов выложиться по полной программе. Я поговорил с тренером о своих шансах, и мы благоразумно обсудили ситуацию, проанализировав других атлетов. Мне исполнится 30 лет, когда придет время Бразилии. Некоторые парни в легкой атлетике бегали за 9,80, 9,90 секунды в этом возрасте. Если я грамотно отнесусь к своему телу и буду много работать, то не сомневаюсь, что мне удастся пробежать за 9,60 секунды в 2016 году. Для меня главное – приехать и показать себя на высоком уровне. Тогда я хотя бы смогу сказать, что пробовал и получил серебро, бронзу, что угодно. У меня был шанс, и я попытался. А если представить, что мне удастся выиграть золото… Тогда размаху вечеринок в Рио не будет предела.

> Единственный человек, который может положить конец моему статусу суперзвезды легкой атлетики в будущем, – это я сам. Я – феномен, я – самый серьезный соперник, я – легенда своего поколения.

Я понимал – чтобы попасть туда, мне придется много работать. Когда я увидел молодняк, крутящийся вокруг меня в беговом клубе, то понял, что отборочные турниры могут стать еще напряженнее, чем в 2012 году. Сейчас на Ямайке появились очень быстрые ребята, но я искренне хочу, чтобы они были в своей лучшей форме на соревнованиях. Я хотел бы состязаться с сильнейшими, как всегда и делал. Даже если кто-нибудь меня победит, то по крайней мере я смогу сказать, что меня победил Серьезный атлет. Если кто-нибудь и отнимет у меня титул, то это должен быть действительно талантливый и сильный спортсмен.

Сегодня я хочу бегать на пределе своих возможностей и быть лучшим в мире. Если я решу завершить карьеру в легкой атлетике, то займусь другим видом спорта и постараюсь преуспеть в нем. Если я не смогу бегать на высшем уровне к 2016 году, то переключусь, вероятнее всего, на футбол, потому что умею играть и при достаточных усилиях смогу играть еще лучше.

Возможно, со мной даже заключат контракт как с профессиональным игроком. Сегодня это звучит безумно, но я полагаю, что менеджерам стоит время от времени рисковать. Я думаю, что мог бы привнести что-то особенное в английскую команду.

Я наблюдал за некоторыми полузащитниками Премьер-лиги и не могу сказать, что они обладают особо выдающимися талантами. Я часто ругал их, потому что они даже не могли выполнить точную передачу мяча. Я же умею перехватывать мяч, могу обойти многих игроков в скорости и создать голевую ситуацию. Я не хочу сказать, что я Криштиану Роналду, но я очень быстрый парень с хорошими навыками. Только представьте, чего я могу добиться правильными тренировками и достаточной практикой.

Идея стать тренером по легкой атлетике не прельщает меня. Я бы не смог тренировать другого атлета, особенно похожего на меня. Это стало бы слишком серьезной задачей. Конечно, работать с кем-то вроде Блейка – очень целеустремленным и умеющим хорошо себя вести спортсменом – удовольствие, такой вариант можно рассматривать. Но все-таки я предпочитаю вдохновлять молодое поколение издали. Для этого мне необходимо бегать быстрее в течение последующих лет. Я хочу раздвинуть границы. Если предположить, что я не смогу бегать за более быстрое время на стометровке, то можно попробовать бегать 200 метров за 18 с чем-нибудь секунд, даже если это будет 18,99. Я думаю, стоит забыть на время о победах на следующих Олимпийских играх, медалях, новых мировых рекордах и постоянно растущем успехе. Конечно, я бы хотел добиться этого, зная, что многие люди сидят дома и сходят с ума от моих достижений.

Чтобы добиться рекордной скорости, у меня должен быть великолепный сезон, например как в 2008 году. Я думаю, что следующий год должен стать для меня броском, нацеленным на это, хотя радиус моих возможностей будет со временем уменьшаться. Чем старше я становлюсь, тем уже моя дорога и тем сложнее мне оставаться на вершине физической формы во время крупных гонок. Но учитывая то, что я уже сделал в прошлом, я не считаю, что это совсем не достижимо в следующем сезоне или даже в последующем. Честно говоря, кто будет удивлен, если я смогу? Кто сможет помешать мне бежать быстрее? Единственный человек, который может положить конец моему статусу суперзвезды легкой атлетики в будущем, – это я сам. Я – феномен, я – самый серьезный соперник, я – легенда своего поколения.

И, поверьте мне, мое время еще не вышло.

Благодарности

Многие люди помогли мне стать человеком и атлетом, которым я являюсь сейчас, но я должен начать с отца и матери, а также всей своей семьи. Они для меня – все, я не могу даже описать, насколько они для меня важны. Они были со мной на протяжении всего пути: с самого первого соревнования по бегу в детстве до чемпионата мира в Москве в 2013 году. Они сопровождали меня на каждом шагу, всегда. Для меня очень важно, что они гордятся моими достижениями.

Тренер Глен Миллс тоже сыграл большую роль в моей карьере – он стал для меня вторым отцом. Все, что он говорил мне, происходило в действительности. Мой успех принадлежит ему. И неважно, насколько тяжелым был наш путь – физический труд и травмы или психологическое состояние, – он готовил меня так, что на стартовой линии я всегда был в чемпионской форме.

На моем пути встречались и другие важные для меня тренеры: человек, который впервые заметил мой талант в начальной школе, – мистер Дейвер Нугент из Вальденсии, тренеры из школы Вильяма Нибба – Пабло Макнейл и мистер Барнетт (но не за упражнения на пресс!). Перед тренером Миллсом был еще тренер Фитц Колеман, который помог мне сделать верные шаги на раннем этапе профессиональной карьеры. Также были учителя, которые поддерживали меня в школе (когда я не дурачился!), особенно мисс Лорна Сорп школе Вильяма Нибба и директор Маргарет Ли.

И, конечно же, мой лучший друг ЭнДжей, которого я знал с тех пор, как себя помню. Он был со мной на каждом этапе моего пути и всегда был опорой в моей карьере, особенно в тяжелые времена. Мы всегда были неразлучны. Сейчас он работает у меня исполнительным менеджером, являясь посредником между мной и остальным миром.

Мой друг Рики Симс – больше, чем просто агент. Он столько делает для меня. Мне не приходится беспокоиться ни о чем в своей работе благодаря Рики. Все течет гладко, когда он рядом. Вместе мы создали глобальный бренд, которым я очень горжусь. Если ЭнДжей – моя правая рука, то Рики – левая. Его жена Марион Штайгенер и легкоатлетическая организация PACE играют важную роль в моей повседневной беговой жизни.

Особо я хочу отметить каждого из моего административного менеджмента на Ямайке: Норманна Перта, Джину Форд и юридическую компанию Daley & Co, а также массажиста Эверальда («Эдди») Эдварда и человека, который помог мне

освободиться от травм, – доктора Мюллера-Вольфорта. Я бы хотел поблагодарить своих спонсоров и деловых партнеров Puma, которые поддержали меня, когда я еще был никем, и Паскаля Роллинга, который распознал во мне талант, когда мне было 14 лет, а также многих других, которые помогали мне в последующие годы. Они всегда радовались моему успеху на Олимпийских играх и других соревнованиях. Мы все – одна семья. Также большое спасибо Харперу Коллинсу в создании этой книги и Мэтту Аллену, который помог с ее выходом в свет.

И наконец, я хочу выразить свою любовь каждому, кто поддерживал меня на моем пути, – фанатам, СМИ, организаторам соревнований, каждому, кто сыграл роль в моей карьере. Я искренне люблю легкую атлетику. Без нее я бы не написал эту книгу. Я бы хотел думать, что каждая моя победа – это победа для всего мира спорта.

С любовью,

Усэйн,
Москва, 2013

Приложения

2001

200 м

22,04		1.0	2–17	HS Ch	Кингстон	7 апреля
21.96		–1.4	2h1–17	CarG	Бриджтаун	16 апреля
21.81	SB (853)	–1.7	2–17	CarG	Бриджтаун	16 апреля

400 м

48.28	SB (949)		2–17	CarG	Бриджтаун	14 апреля

2002

200 м

21.25		0.1	1h1–17	CarG	Нассау	31 марта
21.12		–0.5	1–17	CarG	Нассау	1 апреля
21.61		–2.0	1–17	HS Ch	Кингстон	20 апреля
21.13		–0.7	1–19	NC	Кингстон	22 июня
21.34		0.3	1h2–17	CAC	Бриджтаун	6 июля
20.61		–0.4	1–17	CAC	Бриджтаун	7 июля
20.58	WYB	151.4	1h4–19	WJ	Кингстон 1	8 июля
	NR SB (60)					
20.85		–2.5	1s2–19	WJ	Кингстон	19 июля
20.61		0.9	1–19	WJ	Кингстон	19 июля

400 м

47.33		1–17	CarG	Нассау	30 марта
47.4h		1–17	HS Ch	Кингстон	20 апреля
48.00		1h2–17	CAC	Бриджтаун	5 июля
47.12	SB (473)	1–17	CAC	Бриджтаун	5 июля

2003

200 м

20.3h			1		Монтего-Бей	18 февраля
21.33		2.2	1–19		Спениш Таун	1 марта
21.42		4.2	1h1–19		Спениш Таун	1 марта
20.81		1.3	1h6–18	HS Ch	Кингстон	2 апреля
21.28		0.0	1s2–18	HS Ch	Кингстон	5 апреля
20.25		1.9	1–18	HS Ch	Кингстон	5 апреля
21.02		5.0	1h2–19	CarG	Порт-оф-Спейн	20 апреля
20.43		–1.1	1–19	CarG	Порт-оф-Спейн	21 апреля
21.1h			1		Спениш Таун 1	4 июня
20.80		–1.8	1h2	NC	Кингстон	21 июня
20.28		0.2	1	NC	Кингстон	21 июня
21.12		–0.4	1h1–17	WY	Шербрук	12 июля
21.08		–3.2	1s3–17	WY	Шербрук	13 июля
20.40		–1.1	1–17	WY	Шербрук	13 июля
20.67		0.0	1h1–19	PanAmC	Бриджтаун	20 июля
20.13	WJR WYR	0.0	1–19	PanAmC	Бриджтаун	20 июля
	WYB16					
	NR SB (9)					

400 м

47.82		2–19		Спениш Таун	1 марта
47.94		2s1–18	HS Ch	Кингстон	4 апреля
45.35	SB (46)	1–18	HS Ch	Кингстон	5 апреля
48.64		2h1–19	CarG	Порт-оф-Спейн	19 апреля
46.35		1–19	CarG	Порт-оф-Спейн	19 апреля
48.36		2h2–17	WY	Шербрук	10 июля
DNS		s1–17	WY	Шербрук	11 июля

2004

200 м

21.28		0.1	1h4–19		Спениш Таун	13 марта
20.78		1.7	1–19		Спениш Таун	13 марта
19.93	WJR SB (2)	1.4	1–19	CarG	Хэмильтон	11 апреля
21.05		0.0	5h4	OG	Афины	24 августа

Bolt.indd 280 19/08/2013 16:33

2005

200 м

20.51		1.4	1r1	Seminole	Tallahassee, FL	9 апреля
20.14		0.9	1		Кингстон	7 мая
20.31		–0.6	1	Reebok	Нью-Йорк	11 июня
20.90		–0.7	1h1	NC	Кингстон	24 июня
20.91		–1.6	1s1	NC	Кингстон	26 июня
20.27		0.5	1	NC	Кингстон	26 июня
21.00		–0.4	1h4	CAC	Нассау	10 июля
20.69		0.3	2s1	CAC	Нассау	10 июля
20.03		1.8	1	CAC	Нассау	11 июля
19.99	SB (3)	1.8	2	Norw Union	Лондон	22 июля
20.80		–0.4	1h5	WC	Хельсинки	9 августа
20.87		–3.7	2q3	WC	Хельсинки	10 августа
20.68		–0.1	4s1	WC	Хельсинки	10 августа
26.27		–0.5	8	WC	Хельсинки	11 августа

2006

200 м

20.08		1.5	1	Conseil	Форт-де-Франс	29 апреля
20.10		1.3	1		Кингстон	6 мая
20.28		0.5	1	GSpike	Острава	30 мая
20.25		0.4	2	Reebok	Нью-Йорк	3 июня
20.69		1.9	1r1	IslandG	Нью-Йорк	11 июня
19.88	SB (4)	0.4	3	Athletissima	Лозанна	11 июля
20.29		2.5	2r1	Vard	Ретимно	21 июля
20.54		0.2	4	Norw Union	Лондон 2	8 июля
20.51		–0.5	2–22	WK	Цюрих	18 августа
20.49		–0.2	1	Загреб 2006	Загреб	31 августа
20.10		–0.1	3	WAF	Штуттгарт	10 сентября
19.96		0.1	2	WCp	Афины	17 сентября

400 м

48.5h			1		Kirkvine	14 января
47.58	SB (775)		3		Кингстон	28 января

2007

100 м

10.03	SB (12)	0.7	1r1	Vard	Ретимно	18 июля

200 м

19.96		1.0	1r2	HamptonG	Порт-оф-Спейн	27 мая
19.89		1.3	2	Reebok	Нью-Йорк	2 июня
19.75	AR SB (3)	0.2	1	NC	Кингстон	24 июня
20.50		–2.7	1h1	NC	Кингстон	24 июня
20.11		0.0	2	Athletissima	Лозанна	10 июля
20.08		1.2	2	Norw Union	Шеффилд	15 июля
20.06		–0.1	1	Norw Union	Лондон	3 августа
20.12		0.0	2h4	WC	Осака	28 августа
20.13		–0.3	1q2	WC	Осака	28 августа
20.03		–0.4	1s1	WC	Осака	29 августа
19.91		–0.8	2	WC	Осака	30 августа
20.19		0.2	2	WK	Цюрих	7 сентября
20.14		0.7	3	VD	Брюссель	14 сентября

400 м

45.92		1r1	Camperdown	Кингстон	10 февраля
45.62		1rB		Baie Mahault	1 мая
45.28	PB (33)	3r2		Кингстон	5 мая

4x100 м

38.70		1	GibsonR	Кингстон	24 февраля

Команда высокой эффективности: Алонцо Баррет, Даниэль Бейли, Хавьер Браун, Усэйн Болт

37.89AR		2	WC	Осака	1 сентября

Ямайка: Мартвин Андерсон, Усэйн Болт, Неста Картер, Асафа Пауэлл

38.82		2	WK	Цюрих	7 сентября

Ямайка: Мартвин Андерсон, Дуайт Томас, Крис Вилльямс, Усэйн Болт

2008

100 м

10.03		1.8	1r1	Classics	Спениш Таун	8 марта
9.76		1.8	1r2	Ямайка Inv	Кингстон	3 мая
9.92		0.6	1r2	HamptonG	Порт-оф-Спейн	17 мая
9.72	WR	1.7	1	Reebok	Нью-Йорк	31 мая
10.19		1.0	1h1	NC	Кингстон	27 июня
10.40		–2.0	1s2	NC	Кингстон	28 июня
9.85		–0.1	1	NC	Кингстон	28 июня
9.89		0.4	2	DNG	Стокгольм	22 июля
10.20		–0.2	1h1	OG	Пекин	15 августа
9.92		0.1	1q4	OG	Пекин	15 августа

9.85		–0.1	1s1	OG	Пекин	16 августа
9.69	WR SB	(1) 0.0	1	OG	Пекин	16 августа
9.83		–0.5	1	WK	Цюрих	29 августа
9.77		–1.3	1	VD	Брюссель	5 сентября

200 м

19.83		0.3	1	GSpike	Острава	12 июня
20.66		–1.6	1h1	NC	Кингстон	29 июня
19.97		1.7	1	NC	Кингстон	29 июня
19.67	AR	–0.5	1	Tsiklitiria	Афины	13 июля
19.76		–0.4	1	Aviva	Лондон	26 июля
20.29		0.1	1q1	OG	Пекин	18 августа
20.64		–0.1	2h5	OG	Пекин	18 августа
20.09		0.1	1s2	OG	Пекин	19 августа
19.30	WR SB (1)	–0.9	1	OG	Пекин	20 августа
19.63		–0.9	1	Athletissima	Лозанна	2 сентября

400 м

46.94	SB (420)		1r10	Jackson	Кингстон	26 января

4x100 м

37.10	WR		1	OG	Пекин	22 августа

Ямайка: Неста Картер, Майкл Фрейтер, Усэйн Болт, Асафа Пауэлл

2009

100 м

9.93		2.3	1r1	Classics	Спениш Таун	14 марта
9.91		+ 0.1	1	Great CityG	Манчестер	17 мая
10.00		–0.9	1	Excellence	Торонто	11 июня
9.77		2.1	1	GSpike	Острава	17 июня
10.14		–1.6	1h1	NC	Кингстон	26 июня
10.11		–0.6	1s1	NC	Кингстон	27 июня
9.86		–0.2	1	NC	Кингстон	27 июня
9.79		–0.2	1	Areva	Сент-Дэнис	17 июля
10.31		–2.9	2h2	Aviva	Лондон	24 июля
9.91		–1.7	1	Aviva	Лондон	24 июля
10.20		–0.5	1h9	WC	Берлин	15 августа
10.03		0.1	2q5	WC	Берлин	15 августа
9.89		0.2	1s1	WC	Берлин	16 августа
9.58	WR PB (1)	0.9	1	WC	Берлин	16 августа
9.81		0.0	1	WK	Цюрих	28 августа

150 м по прямой

14.35	WB PB (1)	1.1	1	Great CityG	Манчестер	17 мая

200 м

20.75		–3.6	1h1	NC	Кингстон	28 июня

20.25		–2.4	1	NC	Кингстон	28 июня
19.59		–0.9	1	Athletissima	Лозанна	7 июля
20.70		–0.2	1h5	WC	Берлин	18 августа
20.41		0.0	1q1	WC	Берлин	18 августа
20.08		0.0	1s1	WC	Берлин	19 августа
19.19	WR PB (1)	–0.3	1	WC	Берлин	20 августа
19.57		0.0	1	VD	Брюссель	4 сентября
19.68		–0.3	1	WAF	Салоники	13 сентября

400 м

46.35		1	Camperdown	Кингстон	14 февраля
45.54	SB (40)	1r4	UWI Inv	Кингстон	21 февраля

4x100 м

38.10	1	Gibson	Кингстон	28 февраля

Клуб Racers Lions Track Club: Кенрой Андерсон, Йохан Блейк, Хавьер Браун, Усэйн Болт

37.46	1	Aviva	Лондон	25 июля

Клуб Racers Lions Track Club: Даниэль Бейли, Йохан Блейк, Мартио Форсайт, Усэйн Болт

37.31	1	WC	Берлин	22 августа

Ямайка: Стив Мюллингс, Майкл Фрейтер, Усэйн Болт, Асафа Пауэлл

37.70	1	WK	Цюрих	28 августа

Ямайка: Леron Кларк, Майкл Фрейтер, Стив Мюллингс, Усэйн Болт

4x400 м

3:04.27	1	Gibson	Кингстон	28 февраля

Клуб Racers Lions Track Club: Джермени Гонсалес, Рикардо Чамберс, Усэйн Болт, Эннсерт Вайт

2010

100 м

9.86		0.1	1	Colorful	Даегу	19 мая
9.82	SB (4)	0.5	1	Athl	Лозанна	8 июля
9.84		–0.3	1	Areva	Сент-Дэнис	16 июля
9.97		0.0	2	DNG	Стокгольм	6 августа
10.10		–0.7	1h1	DNG	Стокгольм	6 августа

200 м

19.	56 SB (1)	–0.8	1		Кингстон	1 мая
19.76		–0.8	1	Diamond	Шанхай	23 мая

300 м

30.97	AR PB (1)	1	GSpike	Острава	27 мая

400 м

45.87	SB (96)	1r4	Camperdown	Кингстон	13 февраля

4 x 100 м

38.08	1	Gibson	Кингстон	27 февраля

Клуб Racers Lion Track Club: Кенрой Андерсон, Йохан Блейк, Мартвин Андерсон, Усэйн Болт

37.90	1	PennR	Филадельфия, PA	24 апреля

Ямайка: Мартио Форсайт, Йохан Блейк, Мартвин Андерсон, Усэйн Болт

4x400 м

3:05.77	2	Gibson	Кингстон	27 февраля

Клуб Racers Lion Track Club

2011

100 м

9.14	+ PB (1)		1	GSpike	Острава	31 мая

100 м

9.91		0.6	1	GGala	Рим2	6 мая
9.91		–0.2	1	GSpike	Острава	31 мая
9.88			1.01	Herc	Монако	22 июля
10.10		–0.7	1h6	WC	Даегу	27 августа
10.05		–1.0	1s2	WC	Даегу	28 августа
DQ		–1.4		WC	Даегу	28 августа
9.85		0.1	1	Hanzekovic	Загреб	13 сентября
9.76	SB (1)	1.3	1	VD	Брюссель	16 сентября

200 м

19.86		0.7	1	Bislett	Осло	9 июня
20.03		–0.6	1	Areva	Сент-Дэнис	8 июля
20.03		–1.2	1	DNG	Стокгольм	29 июля
20.30		–0.3	1h2	WC	Даегу	2 сентября
20.31		–1.0	1s2	WC	Даегу	2 сентября
19.40	SB (2)	0.8	1	WC	Даегу	3 сентября

4x100 м

37.04	WR		1	WC	Даегу	4 сентября

Ямайка: Неста Картер, Майкл Фрейтер, Йохан Блейк, Усэйн Болт

2012

100 м

9.29	+ SB (1)	–0.8	1	GSpike	Острава	25 мая

100 м

9.82	1.8	1	Jam Inv	Кингстон	5 мая
10.04	–0.8	1	GSpike	Острава	25 мая
9.76	–0.1	1	GGala	Рим	31 мая
9.79	0.6	1	Bislett	Осло	7 июня
10.06	0.2	1h1	NC	Кингстон	28 июня
10.01	1.0	1s2	NC	Кингстон	29 июня

9.86		1.1	2	NC	Кингстон	29 июня
10.09		0.4	1h4	OG	Лондон	4 августа
9.87		1.0	1s2	OG	Лондон	5 августа
9.63	SB (1)	1.5	1	OG	Лондон	5 августа
9.86		0.3	1	VD	Брюссель	7 сентября

200 м

21.21		–2.2	1h1	NC	Кингстон	30 июня
20.26		1.3	1s3	NC	Кингстон	30 июня
19.83		–0.5	2	NC	Кингстон	1 июля
20.39		0.9	1h1	OG	Лондон	7 августа
20.18		–0.6	1s2	OG	Лондон	8 августа
19.32	SB (1)	0.4	1	OG	Лондон	9 августа
19.58		1.4	1	Athletissima	Лозанна	23 августа
19.66		0.0	1	WK	Цюрих	30 августа

4x100 м

37.82			1	Classic	Кингстон	14 апреля

Клуб Racers Track Club: Мартио Форсайт, Йохан Блейк, Киммарт Роуч, Усэйн Болт

36.84	WR		1	OG	Лондон	11 августа

Ямайка: Неста Картер, Майкл Фрейтер, Йохан Блейк, Усэйн Болт

2013

100 м

10.09		0.3	1	Cayman Inv	Джордж Таун	8 мая
9.95	SB (3)	0.8	2	GGala	Рим	6 июня

150 м

14.42	SB (1)	1.4	1		Рио-де-Жанейро	31 марта

200 м

19.79	SB (1)	1.7	1	Bislett	Осло	13 июля

400 м

46.74			1rC	Camperdown	Кингстон	9 февраля
46.44	SB (176)		2	UWI Inv	Мона	23 марта

4x400 м

3:06.9h			1h1	GibsonR	Кингстон	23 февраля

Клуб Racers Lions Track Club: Дуайт Муллинг, Даррион Бент, Усэйн Болт, Демарт Мюррей

notes

Примечания

1

Мои успехи были настолько постоянными, что мисс Ли стала устраивать дни спорта в школе тогда, когда точно знала, что я участвую в международных соревнованиях – просто чтобы дать другим детям шанс победить.

2

Боже, если бы только я ее послушал. В последнее время я познакомился с несколькими испанскими девушками – потрясающе красивыми. Проблема заключалась в том, что я не мог с ними поговорить – ни в клубе, ни на вечеринке – не знал языка! Мисс Джексон оказалась права. Вскоре эта ситуация настолько меня взбесила, что я пошел и купил языковую компьютерную программу Rosetta Stone, чтобы выучить хотя бы несколько фраз. Я не особо преуспел в этом, но зато узнал, что по-французски и по-испански любовные словечки звучат очень романтично, а вот на немецком языке все совсем по-другому.

3

В Группу 1 входили спортсмены до 19 лет, в Группу 2 – до 16 лет, в Группу 3 – до 14 лет; я мог участвовать и в Группе 3, но здесь я бы выиграл легко, поэтому тренер Макнейл поставил меня в более старшую группу.

4

Джермени вскоре выиграет бронзовую медаль на 400 метрах на мировом первенстве среди юниоров, установит национальный рекорд Ямайки на этой же дистанции и придет четвертым на 400 метрах на мировом чемпионате.

5

Не забывайте, это был год проведения Олимпиады, и золотой медалист в Афинах опередил меня на 200 метрах со временем 19,79. Я возглавлял олимпийские рейтинги после первой же гонки в сезоне.

6

Чтобы иметь возможность завоевать золото на Олимпийских играх, атлет должен был пройти через четыре забега: раунд 1, раунд 2, полуфинал и финал.

7

Ну их, эти семьи! Если бы я его не надел, мама подозвала бы меня и сказала: «ВиДжей, почему ты не носишь эту цепочку?» Как я и говорил, я был маминым сыночком. И делал все, чтобы она была счастлива.

8

Бег по внутренней дорожке для меня всегда был сложнее из-за высокого роста – мне приходилось больше нагибаться при повороте, в то время как для спринтеров небольшого роста это не было проблемой, потому что более низкий центр тяжести помогал им повернуть. Так или иначе, все предпочитали бежать по средним или внутренним дорожкам.

9

Золотая лига была заменена Бриллиантовой лигой в 2010 году. Золотая лига проводит соревнования в Цюрихе, Брюсселе, Осло, Риме, Париже и Берлине.

10

Я думаю, что эта дистанция так же хороша для установления рекордов, как и остальные. Некоторые полагали, что единственной причиной бегать 100 метров для меня были деньги, но не это было главным. Да, заработки успешных спринтеров на стометровке высоки – взять, например, Асафу. Но меня волновали не призовые вознаграждения, мне нужно было любой ценой избежать дистанции в 400 метров. Вот и все. Я никогда не предполагал, что могу быть серьезным соперником на ней.

11

Вот анатомия моего забега на 100 метров: Бах! Старт. После старта начинается фаза разгона – первые 30 метров, – я выхожу из блоков и выстраиваю свое тело на беговой дорожке: наклоняюсь вперед, голову опускаю вниз и сильно отталкиваюсь. Теперь я могу догнать остальных, даже если первые шаги после сигнала были слабыми. Затем я выпрямляюсь, голова идет вверх, колени поднимаются высоко, а плечи опускаются. Вот я достигаю максимальной скорости. На 50 метрах я оборачиваюсь, чтобы определить свое положение среди остальных, и после этого превращаюсь в монстра и лидирую на забеге. Неважно, кто ты и насколько хорош, последние 40 метров – это сильнейшая часть моей игры, и если я впереди тебя, для тебя она кончена: меня уже не догонишь. За 10 метров до финиша я еще раз смотрю по сторонам. Я задаю вопрос: могу ли я остановиться? На этой стадии я определяю, выигрываю я гонку или нет. Для преодоления последних 10 метров мне нужно всего лишь три с половиной шага. И, если никого впереди нет, дело сделано.

12

Сильный попутный ветер может помочь атлету. В Правилах оговаривается, что максимальным попутным ветром, допускаемым для установления мирового рекорда, является 2.0 м/с. А на забеге Тайсона ветер был сильнее.

13

Изначально это была идея моего друга, танцора из Ямайки. Я поклялся, что если выиграю стометровку, то станцую дикий танец. Он назывался To Di World, и я добавил в него свое движение – воздевал руки к небу.

14

Каждый раз, когда случается какой-то скандал на этой почве, они снова проверяют меня. Когда произошла вся эта история с Лэнсом Армстронгом в 2012, я сразу подумал: «Теперь жди, скоро они придут и к тебе домой». И буквально неделю спустя – вот и они. Два раза подряд. Но, наверное, это никак не изменить.

15

Я был фанатом «Манчестер Юнайтед» с самого детства. Я начал смотреть их игры, как только матчи Премьер-лиги стали транслировать по ямайскому телевидению. Датский нападающий Руд Ванн Нистелрой играл в команде в то время, и меня очень впечатляла его игра – он был превосходным нападающим. Я обожал эту команду, и каждое воскресенье садился перед телевизором в ожидании игры. Чем старше я становился и чем больше ездил на соревнования, тем больше узнавал о любимом клубе. Тогда я узнал, что «Манчестер Юнайтед» – крупнейший футбольный клуб в мире, поэтому мне просто повезло, что именно они стали моими первыми футбольными кумирами. Вы только представьте, как плохо было бы, если бы на их месте оказались «Вест Хэм Юнайтед» или «Блэкберн Роверс»!

16

Это было довольно забавно. Сначала я был убежден, что занятия спортом типа гольфа – глупая идея, потому что я не прикладывал особых усилий для победы и не видел себя вторым Тайгером Вудсом. Так или иначе, несмотря на доводы здравого смысла, я решил присоединиться к ямайскому любительскому гольф-клубу. ЭнДжей обещал, что это будет забавно, и к тому же у меня было много снаряжения для гольфа, которое я жаждал опробовать. Я появился с клюшкой на площадке для гольфа, вроде как Рори Макилрой, только без кудрей – на мне были ботинки для гольфа, поло, сшитые на заказ шорты, клюшка, сумка и тележка для гольфа. У меня были даже перчатки для гольфа. Я выглядел, как профессионал. А затем я распугал попугаев, отправив шар вместо лунки в дерево. «Какого черта? – подумал я. – Этого не должно было произойти». Я достал еще один шар из сумки и приготовился к удару, но на это раз шар попал прямо в пруд. Я вообще не понимал, в чем дело, потому что по утрам я обычно пользовался привилегией посещать тренировочное поле для гольфа и делал один точный бросок за другим. Но, когда дело дошло до серьезной игры, все как-то не заладилось. И это было совсем не забавно. Я пропустил семь шаров за первые полчаса и под конец я подумал: «К черту все это. Я пошел домой». Я ушел с поля, швырнул все дорогое снаряжение в багажник машины и с тех пор больше им не пользовался.

17

У меня не было негативных эмоций по поводу возвращения Гэтлина в спорт. Если Международная ассоциация легкоатлетических федераций считает его в норме и способным снова участвовать в забегах, то кто я такой, чтобы жаловаться на это? Но он не терял времени даром, поэтому я хотел усердно поработать, чтобы побороть его. Я был хорош в любом забеге и был уверен, что смогу побороть кого угодно.

18

Карл Льюис был на Ямайке дважды. После Пекина он сказал: «В странах вроде Ямайки тесты на допинг проводятся произвольно, поэтому некоторые спортсмены могут месяцами не проверяться». Перед Лондоном его спросили, что он думает обо мне, и он ответил: «Это, как бы сказать… удивительно. Я, как и все, смотрел на результаты и ждал…чтобы сказать это».

19

Я считаю неуместным комментировать ситуацию с допингом у Асафы и Тайсона. К моменту выхода этой книги их дисквалификация еще будет продолжаться. Я до сих пор испытываю боль от всего этого.